

ST 880 Rudergerät

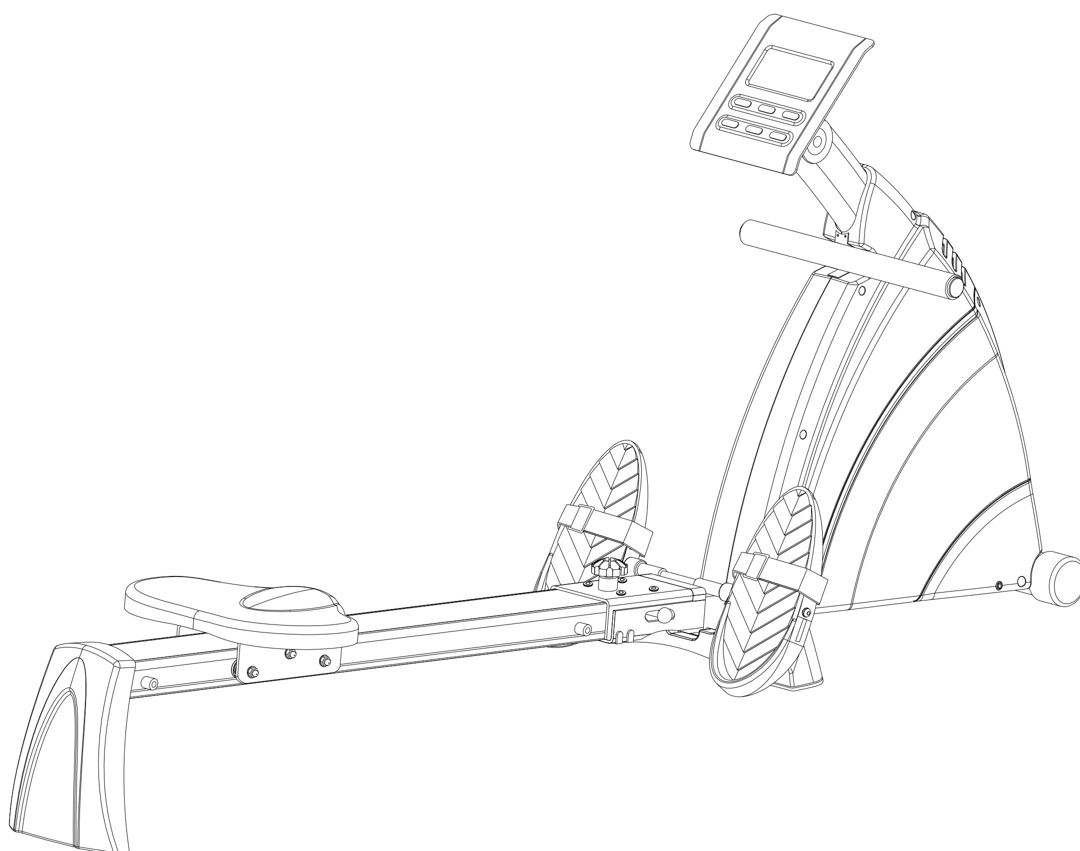
GB

D

CZ

SK

H



Manual - Bedienungsanleitung - Návod k použití - Návod na obsluhu - Használási útasitás

Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tartalomjegyzék

Dear Customer,



Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home exerciser. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. Be sure to keep the instructions for reference and/ or maintenance. If you have any further questions, please contact us. We wish you lots of success and fun while training,

Your ENERGETICS Team

Warranty

ENERGETICS offers high quality home exercisers that have been tested and certified according to European Norm EN 957.

ENERGETICS warrants to the original purchaser 2 years against possible defects in material and workmanship. Excluded are damages caused by misuse and wearing parts. All electronic parts are warranted for a period of 1 year. The warranty period starts at the date the product was purchased (retain your sales receipt).

Safety Instructions

- Consult your physician before starting with any exercise programme to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
- Please follow the advice for correct training as detailed in the training instructions.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original ENERGETICS parts as delivered (see checklist).
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the home exerciser on an even, non-slippery surface.
- Make sure the front wheels are placed in the correct position: see assembly instruction.
- Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- The resistance level can be adjusted to your personal preference: see training instructions.
- Do not use the home exerciser without shoes or loose shoes.
- Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.

This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 120 kilograms.

Handling and storage

The transportation wheels on the front foot caps allow for easy manoeuvring. Simply pull back on the rear of aluminum bean until the wheels touch the floor. Then roll the unit to a desired location.

Care and Maintenance

- The home exerciser should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.
- Check at least every 4 weeks that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.
- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Only use original spare parts for repair.
- Use a damp cloth to clean the Home Exerciser and avoid the use of aggressive detergents when cleaning the bike.
- After exercising, immediately wipe of the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the Home Exerciser.

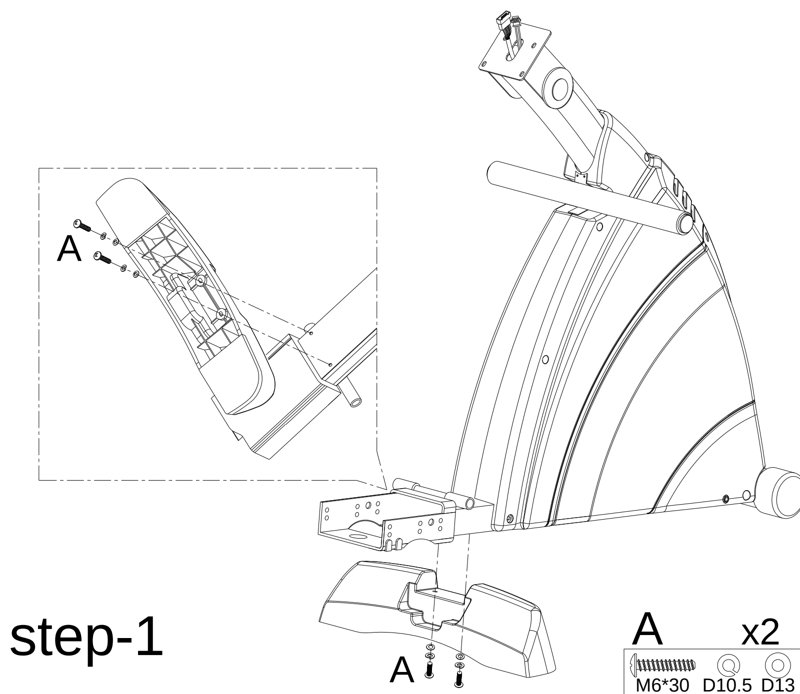
Checklist

1	x1
5	x1
22	x1
38	x1
12	x1
10	x1
16	x1
19	x1
25	x1

84	M10*150	x1	86	D10.5	x6	77	D25	x2
85	M8*95	x1	81	D13	x6	79	M10	x1
80	M6*30	x2	14	D25.5	x2	61		x1
91	M8*15	x2	78	D20	x2	92	D28*17	x2
72	M6*20	x4						
82		x2	83		x1	94		x1

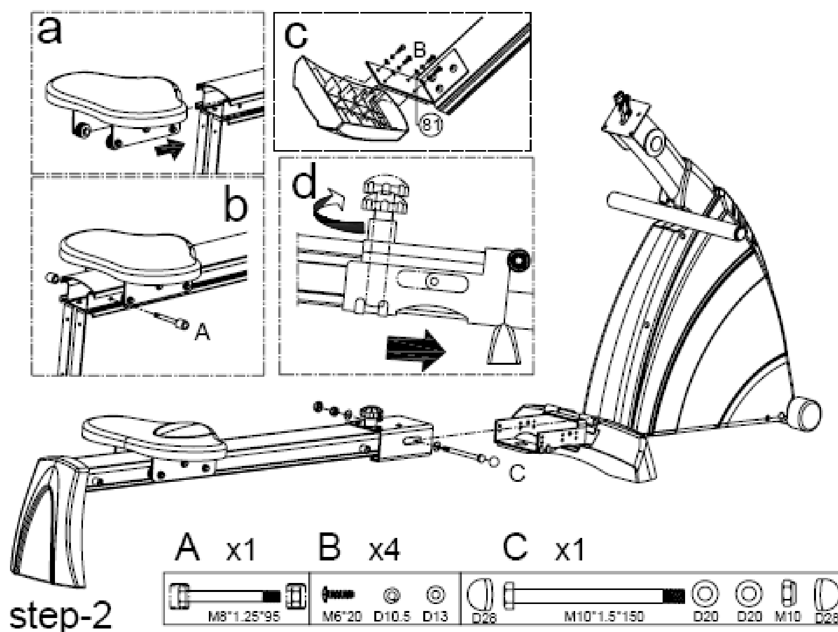
Assembly Instructions

Step 1



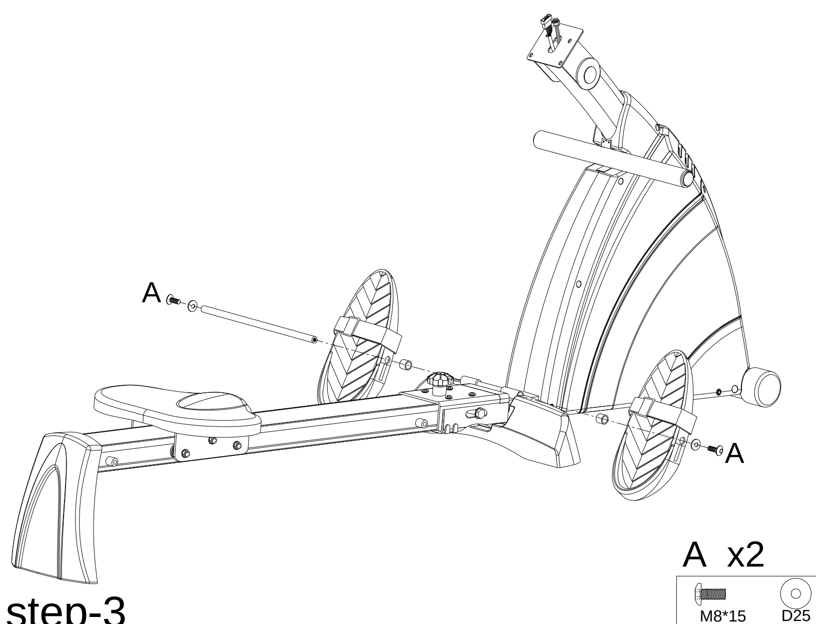
Assemble the supporting bracket for sliding beam (5) to the main frame (22) by the screw (80), the spring washer (86) and the flat washer (81).

Step 2



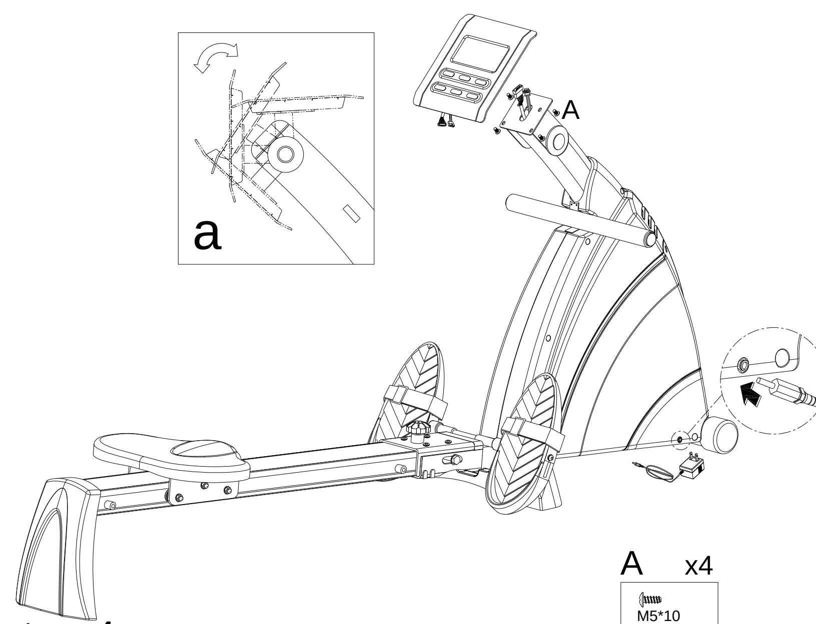
1) Assemble the seat support (25) with the seat (24) to the sliding beam (19) shown as fig. a.
2) Assemble the bolt (85) and the buffer (61) to the sliding beam (19) shown as fig. b.
3) Assemble the back cover (12) with the supporting bracket for back cover (13) to the sliding beam (19) by the bolt (87), the spring washer (74) and the flat washer (76) shown as fig. c.
4) Assemble the sliding beam (19) to the main frame (22) by the screw cap (92), the bolt (84), the flat washer (78) and the Nylon nut (79).
5) Put the sliding beam forward shown as the arrow and turn the ball knob (17) clockwise in order to tight the sliding beam.

Step 3



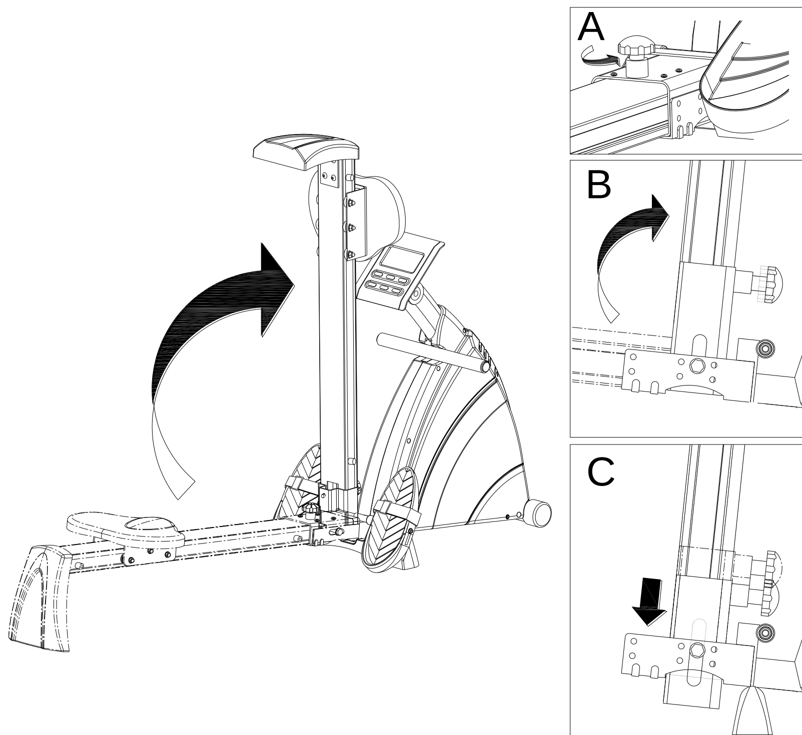
Assemble the pedal (10) to the main frame (22) by the axle for pedals (16), the bolt (91), the rubber ring (14) and the flat washer (77).

Step 4



1) Assemble the computer (1) to the main frame (22) by the screws that are attached to the computer.
2) User could adjust the position of the computer shown as fig. a.
3) Assemble the adaptor (38) to the main frame (22) and turn on the computer.

Step 5

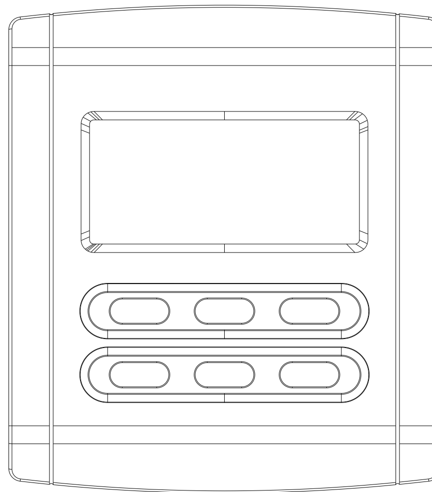


Users could fold the sliding beam show as the fig. A. B. C.

Fig. A: Turn the ball knob (17) anticlockwise shown as the arrow.

Fig. B: Fold the sliding beam vertically shown as the arrow.

Fig. C: Push the sliding beam down shown as the arrow.



SUMMARY:

This system is designed for programmable **ROWING MACHINE**. There are 3 parts to this System the monitor, motor & controller and magnetic braking system.

A. Power up:

a. Connect all of the cables to the monitor.
b. After power up, all LCD segments will light up for 2seconds and CPU Will be reset the resistance into level1. The monitor will go to initial mode.

1. If the connection cables were installed incorrectly, monitor will display "E1"on matrix display and generate a beep sound. Before asking service, please examine if all connection cables are well connected and then reset the power to release the beep sound or press "START/PAUSE (Hold to reset)"button to restart system. If the monitor still show"E1"message, please call service.
2. If the monitor shows"E2"message, please call service.

B. KEY BOARD:

ENTER:

1. During PAUSE mode, press ENTER key to enter desired program.
2. Confirm the setting values of TIME, COUNT, DISTANCE, CALORLES and PULSE in the heart rate control program8, and PROGRAM PROFILE in the user setting program.

START/PAUSE/RESET:

1. To start or pause exercising.
2. Hold this button for 2 secondes can enter initial mode & reset all value to zero.

⊕▲:

1. During the pause mode, select Program or increase the setting value of TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES and PULES in the heart rate control program 8,and PROGRAM PROFILE in the User setting program.
2. During the exercise mode, press this button to increase the load level.

○,- ▼:

1. During the pause mode, select Program or decrease the setting value of TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES and PULES in the heart rate control program 8,and PROGRAM PROFILE in the User setting program.
2. During the exercise mode, press this button to decrease the load level.

PULSE RECOVERY

Press this button going into pulse recovery detecting.

F1.0=Excellent F2.0=Good F3.0=Fair F4.0= below average F5.0=no good F6.0=Poor

FUNCTIONS:

TIME

Exercise time will be show on the display when exercising. If there is no signal is detected within 4seconds,it will halt.
Count up: Without setting the time value, the monitor will count up the time from 0:00 to 99:59.
Count down: setting the exercise time, the monitor will count down from your setting values. Once reach setting value and monitor will produce bi sounds, and then the value of time becomes counting up form 0:00

COUNT

Count will be shown on the display when exercising. If there is no signal is detected within 4 seconds, it will reset zero.
Count up: Without setting the count value, the monitor will count up the count from 0 to 9999.
Count down: setting the exercise time, the monitor will count down from your setting values. Once reach setting value, monitor will produce bi sounds, and then the value of count becomes counting up from 0.

CALORIE

The calories burned will be displayed on the window. Its scope is 0.0-999kcal.
Count up: Without setting the calorie value, the monitor will count up the count from 0.0 to 999.
Count down: setting the calorie consumption, the monitor will count down from your setting values. Once reach setting value, monitor will produce bi sounds, and then the value of count becomes counting up form0.0.

DISTANCE

The distance will display will be displayed on the window. The monitor begins to calculate from 1 meter to 999meter and the measure unit is 1 meter. After reach 1 KM, the measure unit become to 0.1KM(100 meter). The monitor will display from 1.1KM to99.9KM.
Count up: Without setting the distance value, the monitor will count up from 0.1-99.9KM or Mile.
Count down: Setting the exercise distance, the monitor will count down from your setting values. Once reach setting value, monitor will produce bi sounds, and then the value of count becomes counting up form 1 meter.

PULSE

The monitor will display your current heart beat rate in beats per minute .The value of pulse make count is 40-220.If signal is input, the monitor will count the beats. If no pulse input is detected within 16 seconds, the display will indicate “p”. This is power saving device.
Setting the pulse value, the heart rate will limit on certain value (90-220) as your setting .One your heart rate is more than your setting value. The window will blink and remind you the value is higher than your setting value .You need to work slowly to reduce heart rate.

OPERATION

This system contains of 8 different programs and you can preset the workout time and system will divide the time by 10 intervals. If you don't preset workout time, system will cont up the workout time in one-second increment. Without setting the workout time, the time will count up and each interval will retain 3 minutes.

Preset Program: Program 1 –Program 7

1. Press the up and down button to the desired program.
2. Press the enter button to enter your desired program.
3. The time display will flash, and then press the "up or down" button to set up the desire time to do the exercise. Press enter button to confirm your setting value.
4. The count display will flash, and then press the "up or down "button to set up the desired value. Press enter button to confirm your setting value.
5. The distance display will flash, and then press the "up or down "button to set up the desired distance you would like to reach. Press enter button to confirm your setting value.
6. The calorie display will flash, and then press the "up or down" button to set up the desired calorie you would like to reach. Press enter button to confirm your setting value.
7. Press the start/stop to begin exercise.

Note:

1. If you would like to skip the function setting, press the enter button to the next setting function.
2. When you reach the target, the monitor will produce beep sound and then stop.
3. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press start to exercise again.

TARGET HEART RATE PROGRAM (PROGRAM 8)

In this program, the computer will adjust the level of loading according to the heart rate detected. For example the level of loading may increase while the heart rate detected is lower than TARGET H.R. Also, the level of loading may decrease while the heart rate detected is higher than TARGET H.R. As a result, the user's heart rate will be adjusted to close the TARGET H.R. in the rang of TARGET H.R.-5 and TARGET.H.R. +5.

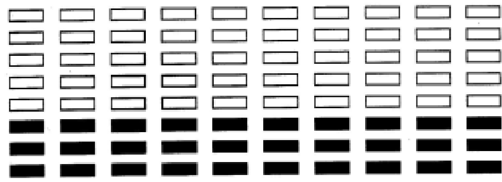
1. Press the up and down button to the program8.
2. Press the enter button to enter your target heart rate program.
3. The pulse display will flash, and then press the "up and down"
   Button to set up the desire limited heart rate you would like to keep. Press ENTER button to confirm your setting value.
4. The time display will flash, and then press the "up or down" button to set up the desire time to do the exercise. Press enter button to confirm your setting value.
5. The count display will flash, and then press the "up or down" button to set up the desired value. Press enter button to confirm your setting value.
6. The distance display will flash, and then press the "up or down "button to set up the desired distance you would like to reach. Press enter button to confirm your setting value.
7. The calorie display will flash, and then press the "up or down" button to set up the desired calorie you would like to reach. Press ENTER button to confirm your setting value.
8. press the start/stop button to begin exercise.

Note:

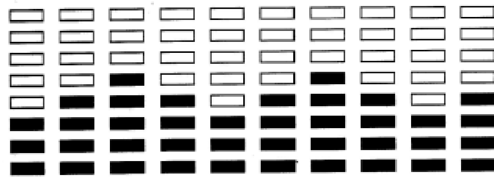
1. You must set up the pulse value in this program, because it is a heart rate control program.
2. If you do not set the pulse value, the initial setting value is 90bpm(heart beats per minute).
3. When you reach the one of the targets such as time, count, Distance and calories, the monitor will produce beep sound and then stop.
4. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press start to exercise again.

PROGRAMPROFILE

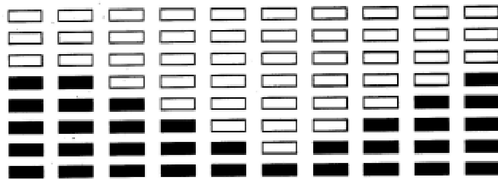
PROGRAM 1 (MANUELL)



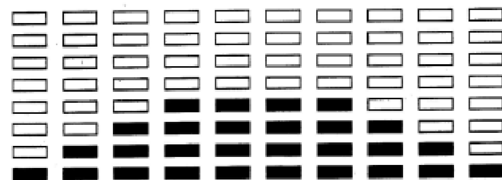
PROGRAM 2 (ROLLING)



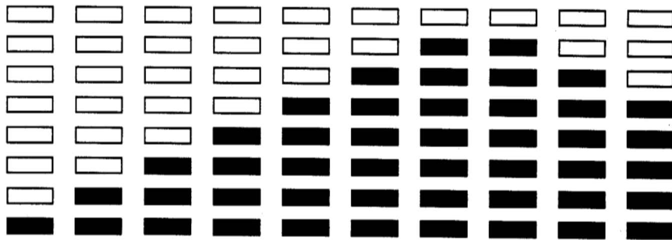
PROGRAM 3 (VALLEY)



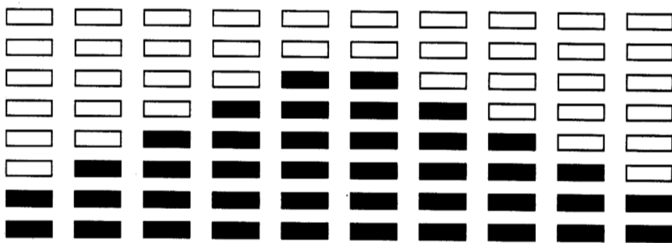
PROGRAM 4 (FAT BURN)



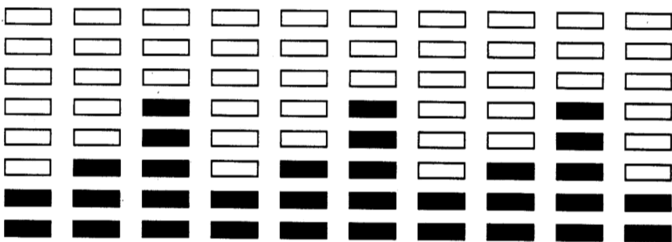
5. PROGRAM 5 (RAMP) :



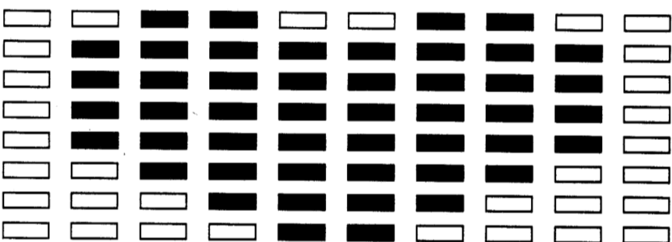
6. PROGRAM 6 (MOUNTAIN) :

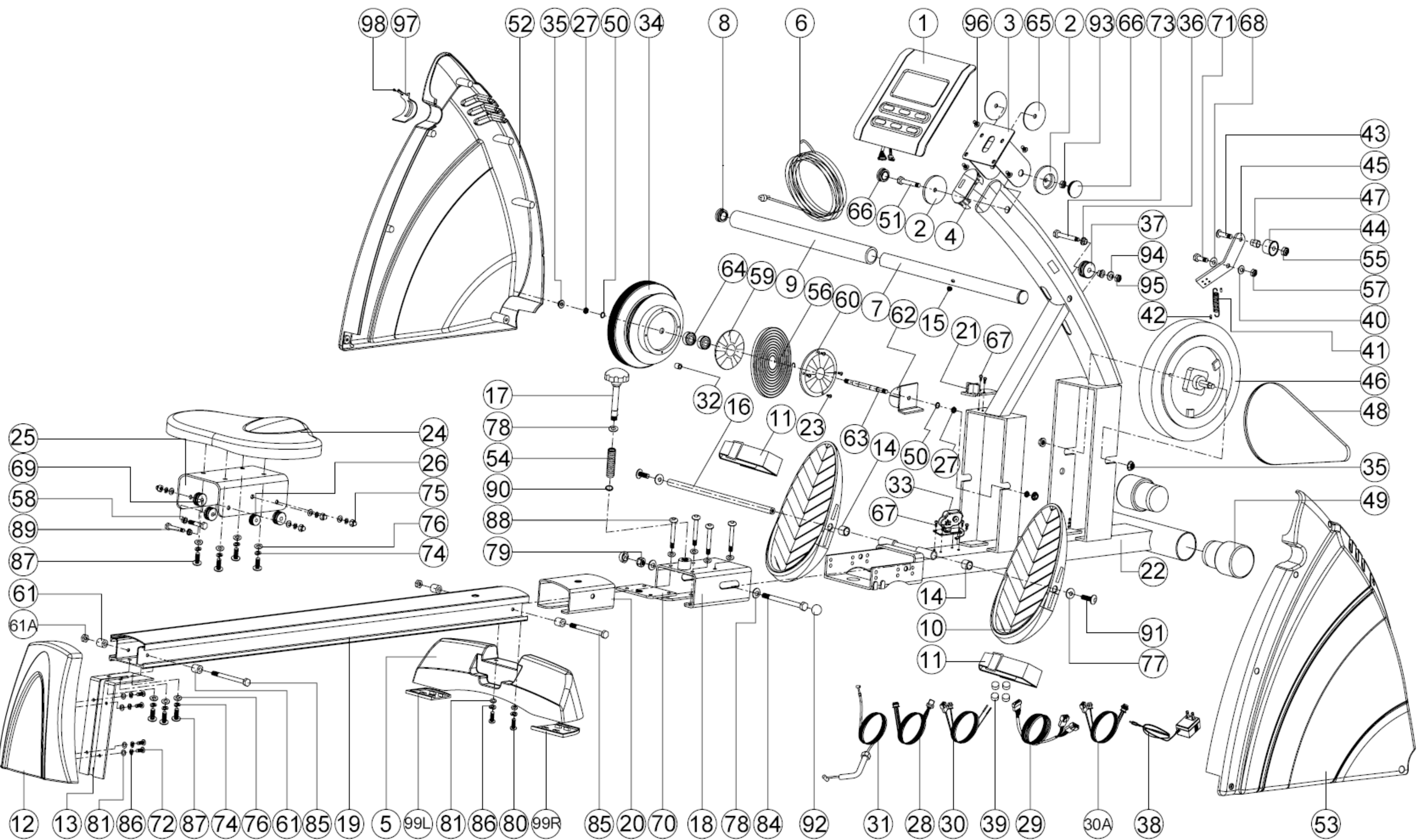


7. PROGRAM 7 (INTERVALS) :



8. PROGRAM 8 (TRAGET H.R.) :




98
97
52
35
27
50
34
8
6
1
96
3
65
2
93
66
73
36
71
68
43
45
47
44
55
57
40
41
46
48
35
49
66
51
2
4
37
94
95
42
64
59
9
56
60
7
62
15
21
67
32
16
11
23
63
14
50
27
33
67
14
10
11
22
91
77
17
78
54
90
88
79
25
24
69
26
58
75
89
76
87
74
61
61A
12
13
81
86
72
87
74
76
61
85
19
5
99L
81
86
80
99R
85
20
70
18
78
84
92
31
28
30
39
29
30A
38
53

Partlist

Part No.	Description	Q'ty	Part No.	Description	Q'ty
1	Computer	1	51	Bolt M8*P1.25*60L	1
2	Cover for axle	2	52	Left chain cover	1
3	Fixing set for computer	1	53	Right chain cover	1
4	Oval cap	1	54	Spring D13*D1.2*85.5L	1
5	Supporting bracket for sliding beam	1	55	Nut M10*1.5*10T	1
6	Pulling rope D5*2000L	1	56	Volute spring 20*0.7T	1
7	Foam roller	1	57	Nylon nut M8*1.25*8T	1
8	Half-ball plug	2	58	Bushing D12*D8.2*12.6L	6
9	Foam	1	59	Fixing plate for spring D120*3T	1
10	Pedal	2	60	Fixing plate for spring (II) D100*3T	1
11	Ankle strap	2	61	Buffer D24*D8*22	4
12	Back cover	1	61A	Nut M8*P1.25*6T	2
13	Supporting bracket for back cover	1	62	Fixing bracket for spring	1
14	Rubber ring (black)	2	63	Flywheel axle	1
15	Bushing D12.5*F9.3*7T	1	64	Bearing #6000 ZZ	2
16	Axle for pedals	1	65	Plastic flat washer D50*D10*1.0T	2
17	Ball knob	1	66	Side cover	2
18	Welding set for sliding beam	1	67	Screw ST4.2*1.4*20L	6
19	Sliding beam	1	68	Flat washer D21*D8.5*1.5T	1
20	Fixing bracket	1	69	Pulley D37.4*D8*11	4
21	Fixing set for sensor	1	70	Reinforcement plate	1
22	Main frame	1	71	Bolt M8*25	1
23	Bolt M5*0.8*10L	4	72	Fixing bolt M6*1.0*20L	4
24	Seat	1	73	Ladder bolt D10*55.5	1
25	Seat support	1	74	Spring washer D15.4*D8.2*2T	13
26	Pulley D32*D18*10	2	75	Domed nut M8*1.25*15L	6
27	Nut D9.5*5T(3/8"-26UNF)	3	76	Flat washer D16*D8.5*1.2T	21
28	Electrical cable 700L	1	77	Flat washer D25*D8.5*2.0T	2
29	Lower computer cable 500L	1	78	Flat washer D20*D11*2T	2
30	Sensor (I)	1	79	Nylon nut M10*1.5*10T	1
	Sensor	1	80	Screw M6*1*30L	2
30A	Sensor connecting cable 400L	1	81	Flat washer D13*D6.5*1.0T	6
31	Tension cable D1.5*340	1	82	Spanner 139*5T	2
32	Buffer	1	83	Spanner M6	1
33	Motor	1	84	Bolt M10*1.5*150L	1
34	Wheel for pulling rope	1	85	Bolt M8*1.25*95L	2
35	Anti-loose nut 3/8"-26UNF*6.5T	4	86	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	6
36	Bushing D13.5*D10.2*9	2	87	Bolt M8*1.25*20L	9
37	Pulley D45*26L	1	88	Bolt M8*1.25*75L	4
38	Adapter	1	89	Bolt M8*1.25*35L	6
39	Magnet	4	90	C-ring S-10 (1T)	1
40	Flat washer D21*D8.5*1.5T	1	91	Bolt M8*1.25*15	2
41	Spring D3*D17*65L	1	92	Screw cap D28*17	2
42	Plastic cap for spring D3*30L	2	93	Nylon nut M8*1.25*8T	1
43	Bolt M10*35L	1	94	Allen spanner	1
44	Idle wheel	1	95	Nylon nut M8*1.25*8T	1
45	Fixing plate for idle wheel	1	96	Screw M5*10L	4
46	Magnetic system	1	97	Guidance for pulling rope	1
47	Bushing D20*D14*11.5T	1	98	Screw ST3*10L	2
48	Multi-groove belt	1	99L	Left rubber pad	1
49	Foot cap	2	99R	Right rubber pad	1
50	C-ring S-10 (1T)	2			

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

D

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Rudergerätes. Dieses Produkt ist für den Heimbereich konzipiert um den Wünschen und Anforderungen dieses Bedarfs gerecht zu werden. Bitte lesen Sie vor dem Aufbau und dem ersten Gebrauch zunächst sorgfältig diese Anleitung. Bitte bewahren Sie die Anleitung als Referenz und für den richtigen Umgang mit Ihrem Fitness-Gerät auf. .Bei weiteren Fragen dazu stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Ihr ENERGETICS - Team

Garantie

ENERGETICS Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet um für ein engagiertes Fitness-Training eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN 957.

ENERGETICS gewährt auf Material- und Verarbeitungsfehler eine Garantie von 2 Jahren. Von der Garantie ausgeschlossen sind sowohl Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung des Produktes entstehen als auch auf Verschleißteile. Auf elektronische Komponenten wird eine Garantie von 1 Jahr offeriert. Die Garantiezeit beginnt mit dem Verkaufsdatum (bitte Kaufbeleg sorgfältig aufbewahren).

Sicherheitshinweise

- Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Für ein sicheres und effektives Training folgen Sie bitte den Hinweisen in der Trainingsanleitung.
- Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass das Rudergerät korrekt aufgebaut und eingestellt ist.
- Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
- Verwenden sie nur die der Lieferung beigelegten ENERGETICS Originalteile (siehe Check-Liste).
- Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf.
- Stellen Sie sicher, dass die vorderen Transportrollen in der richtigen Position angebracht sind. (siehe Aufbauanleitung)
- Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
- Das Gerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Geräts von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.
- Weisen Sie anwesende Personen auf Gefährdung, z.B. durch bewegliche Teile, hin.
- Der Widerstand kann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingestellt werden: siehe auch Trainingsanleitung.
  - Verwenden Sie das Rudergerät nicht ohne Schuhe oder mit losem Schuhwerk.
  - Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um das Rudergerät zu benutzen.
- Beachten Sie die nicht fixierten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Rudergerätes.

> ➢ Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimanwendungsbereich konzipiert und mit einem maximalen Körpergewicht von 120 Kilogramm getestet.

Handhabung und Lagerung

Die Transporträder an den vorderen Schienenkappen ermöglichen eine problemlose Positionierung des Gerätes. Ziehen Sie einfach das hintere Aluminiumteil nach hinten, bis die Räder den Untergrund berühren. Rollen Sie das Gerät anschließend in die gewünschte Position.

Pflege und Wartung

- Der Heimtrainer darf keinesfalls in einem feuchten Bereich verwendet oder gelagert werden, da ansonsten Korrosionsgefahr besteht.
- Überprüfen Sie mindestens alle 4 Wochen, ob sämtliche Verbindungselemente fest angezogen sind und sich in gutem Zustand befinden.
- Im Falle einer notwendigen Reparatur wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.
- Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und/oder verwenden Sie das Gerät keinesfalls während der Reparaturarbeiten.
- Verwenden Sie zu Reparaturzwecken ausschließlich Originalersatzteile.
- Verwenden Sie ein feuchtes Tuch, um den Heimtrainer zu reinigen und vermeiden Sie den Einsatz von aggressiven Reinigungsmitteln.
- Entfernen Sie Schweiß sofort nach dem Training, da dieser sowohl das optische Erscheinungsbild als auch die einwandfreie Funktionstauglichkeit des Heimtrainers negativ beeinflussen kann.

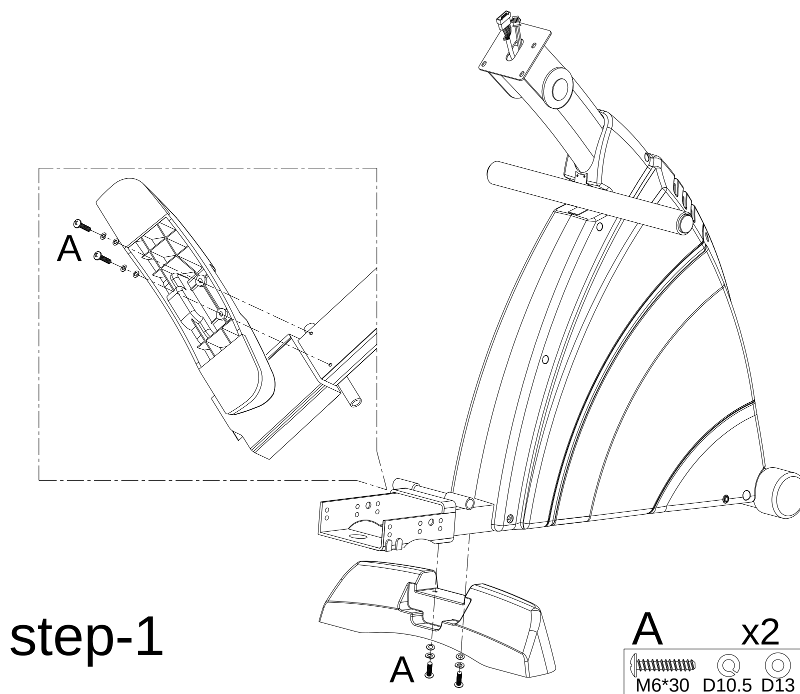
Prüfliste

1	x1
5	x1
22	x1
38	x1
12	x1
10	x1
16	x1
19	x1
25	x1

84	M10*150	x1	86	D10.5	x6	77	D25	x2
85	M8*95	x1	81	D13	x6	79	M10	x1
80	M6*30	x2	14	D25.5	x2	61		x1
91	M8*15	x2	78	D20	x2	92	D28*17	x2
72	M6*20	x4						
82		x2	83		x1	94		x1

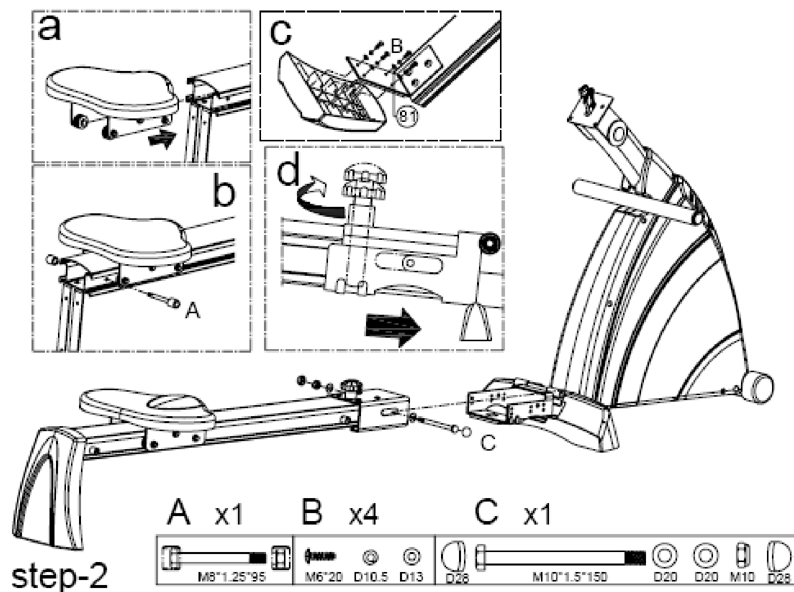
Montageanweisung

Schritt 1:



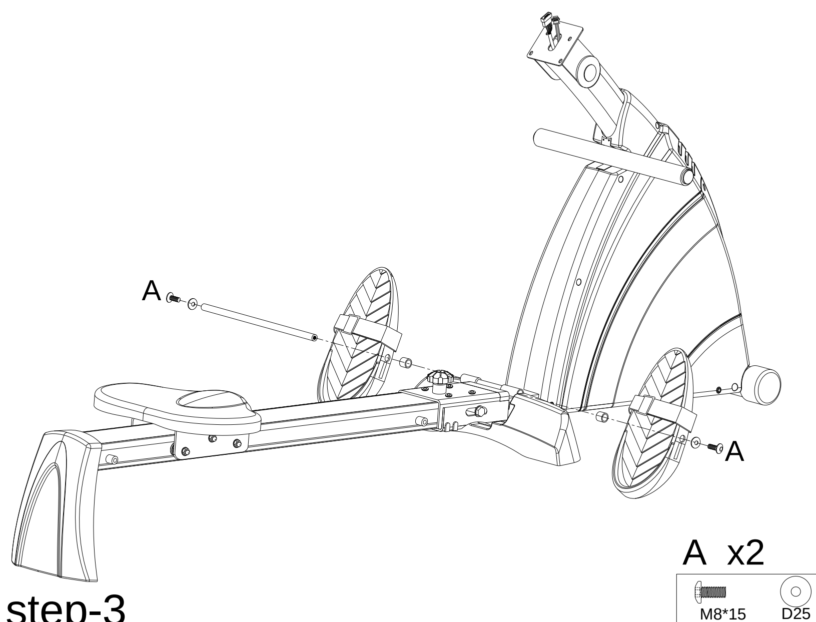
Montieren Sie die Stützklammern für die Gleitschiene (5) mithilfe der Schraube (80), des Federrings (86) und der Unterlegscheibe (81) auf den Hauptrahmen (22).

Schritt 2:



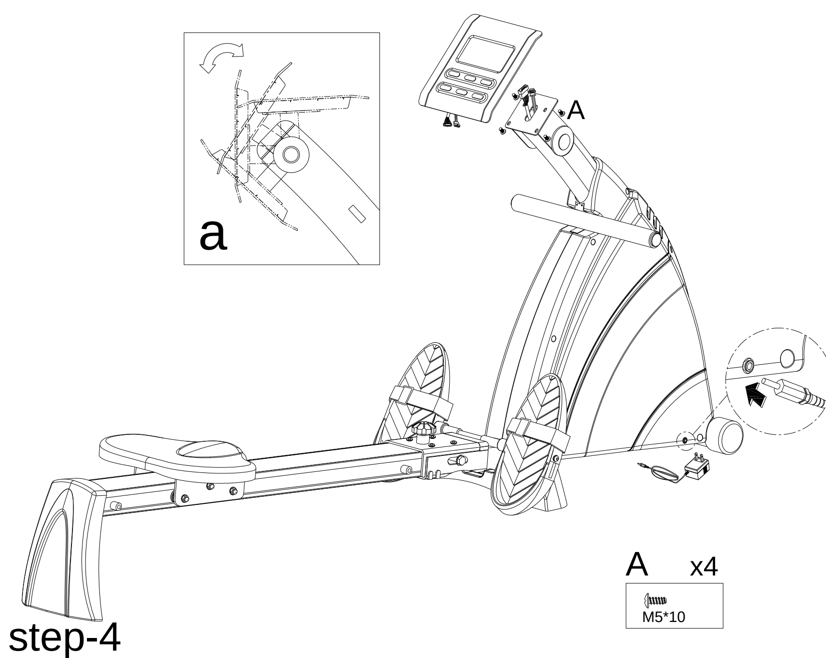
1) Montieren Sie nun die Sitzstütze (25) mit dem Sitz (24), wie in Abb. a dargestellt, auf die Gleitschiene (19).
2) Montieren Sie den Schraubbolzen (85) und den Dämpfer (61) und die Halterung für die Abdeckung (13) wie in Abb. b dargestellt, auf die Gleitschiene (19).
3) Montieren Sie anschließend die hintere Abdeckung (12) auf die Gleitschiene (19) mithilfe des Schraubbolzens (87), des Federrings (74) und der Unterlegscheibe (76), wie in Abb. c dargestellt,
4) Montieren Sie die Gleitschiene (19) mithilfe der Schraubenkappe (92), des Schraubbolzens (84), der Unterlegscheibe (78) und der Kunststoffmutter (79) auf den Hauptrahmen (22).
5) Bringen Sie die Gleitschiene wie mit dem Pfeil angezeigt an und drehen Sie den Rundknauf (17) im Uhrzeigersinn, um so die Gleitschiene zu arretieren.

Schritt 3:



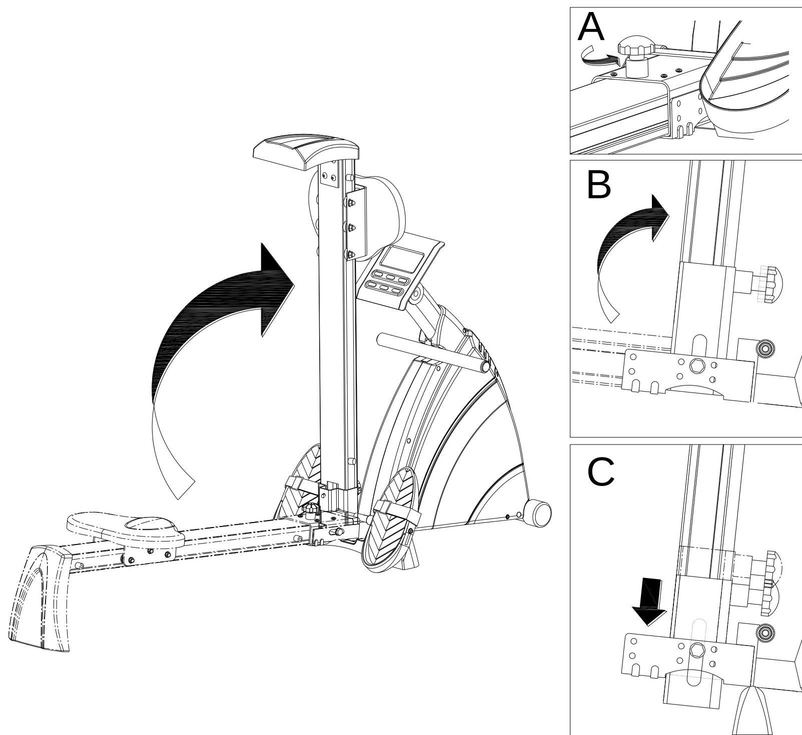
Montieren Sie das Pedal (10) mithilfe der Pedalachse (16), des Schraubbolzens (91), des Gummirings (14) und der Unterlegscheibe (77) auf den Hauptrahmen (22).

Schritt 4:



1) Montieren Sie den Computer (1) mithilfe der an Computer befestigten Schrauben auf den Hauptrahmen (22).
2) Der Benutzer kann die Position des Computer, wie in Abb. a dargestellt, anpassen.
3) Montieren Sie den Adapter (38) auf den Hauptrahmen (22) und schalten Sie den Computer ein.

Schritt 5:



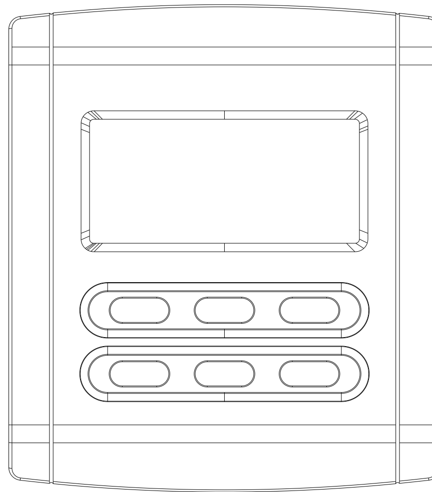
Die Gleitschiene lässt sich, wie in Abb. A. B. C. dargestellt, zusammenklappen.

Abb. A: Drehen Sie den Rundknauf (17) gegen den Uhrzeigersinn, wie mit dem Pfeil angedeutet.

Abb. B: Klappen Sie die Gleitschiene in Pfeilrichtung vertikal nach oben.

Abb. C: Schieben Sie die Gleitschiene in Pfeilrichtung nach unten.

Computeranleitung



ZUSAMMENFASSUNG:

Dieses System wurde entwickelt für ein programmierbares **RUDERGERÄT**. Das System besteht aus drei Komponenten: dem Monitor, dem Motor & der Steuerung sowie dem magnetischen Bremssystem.

A. Start:

a. Verbinden Sie sämtliche Kabel mit dem Monitor.
b. Nach dem Einschalten des Gerätes werden sämtliche LCD-Segmente für 2 Sekunden beleuchtet und die CPU setzt den Widerstand auf Level 1. Der Monitor befindet sich im Startmodus.

1. Sind die Verbindungskabel nicht korrekt installiert, so zeigt der Monitor "E1" auf der Matrixanzeige an und generiert einen Piep-Ton. Prüfen Sie, ob sämtliche Verbindungskabel korrekt verbunden sind, bevor Sie den Service kontaktieren, und starten Sie das Gerät neu, um den Piep-Ton zu deaktivieren, oder drücken Sie die Taste "START/PAUSE (Zum Neustart gedrückt halten)", um das System erneut zu starten. Zeigt der Monitor noch immer die Meldung "E1", so kontaktieren Sie unseren Service.
2. Zeigt der Monitor die Meldung "E2", so kontaktieren Sie unseren Service.

B. TASTATUR:

ENTER:

1. Drücken Sie im PAUSE-Mode die Taste ENTER, um das gewünschte Programm einzugeben.
2. Bestätigen Sie die eingestellten Werte für TIME, COUNT, DISTANCE, CALORLES und PULSE im Herzfrequenzüberwachungsprogramm 8 sowie das PROGRAM PROFILE im Programm für Benutzereinstellungen.

START/PAUSE/RESET:

1. Um das Training zu starten oder zu unterbrechen.
2. Halten Sie diese Taste für 2 Sekunden gedrückt, um in den Startmodus zugelangen & setzen Sie sämtliche Werte auf Null.

⊕▲:

1. Wählen Sie im Pausemodus das Programm aus oder erhöhen Sie den eingestellten Wert von TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES und PULES im Herzfrequenzüberwachungsprogramm 8 sowie das PROGRAM PROFILE im Programm für Benutzereinstellungen.
2. Wählen Sie im Trainingsmodus diese Taste aus, um den Belastungslevel zu erhöhen.

○,- ▼:

1. Wählen Sie im Pausemodus das Programm aus oder verringern Sie den eingestellten Wert von TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES und PULES im Herzfrequenzüberwachungsprogramm 8 sowie das PROGRAM PROFILE im Programm für Benutzereinstellungen.
2. Wählen Sie im Trainingsmodus diese Taste aus, um den Belastungslevel zu verringern.

PULSE RECOVERY: Drücken Sie diese Taste, um zur Messung der Pulserholung zu gelangen.
F1.0=Ausgezeichnet F2.0=Gut F3.0=Ausreichend F4.0= Unter Durchschnitt
F5.0=Nicht gut F6.0=Schlecht

FUNKTIONEN:

TIME:

Die Trainingszeit wird während des Trainings auf dem Display angezeigt. Lässt sich innerhalb von 4 Sekunden kein Signal erkennen, so wird der Vorgang gestoppt.
Aufwärtszählung: Wird der Wert für die Zeit nicht eingestellt, so zählt das Display die Zeit von 0:00 bis 99:59 aufwärts.
Abwärtszählung: Wird der Wert der Zeit eingestellt, so zählt das Display vom eingestellten Wert abwärts. Sobald der eingestellte Wert erreicht wird, ertönen Piep-Töne und anschließend wird der Zeitwert von 0:00 beginnend aufwärts gezählt

COUNT

Der Zählvorgang wird während des Trainings auf dem Display angezeigt. Wird innerhalb von 4 Sekunden kein Signal gefunden, so wird der Wert auf Null zurückgesetzt.
Aufwärtszählung: Wird der Zählwert nicht eingestellt, so zählt das Display von 0 bis 9999 aufwärts.
Abwärtszählung: Wird die Trainingszeit eingestellt, so zählt das Display vom eingestellten Wert abwärts. Sobald der eingestellte Wert erreicht wird, ertönen Piep-Töne und anschließend wird der Zeitwert von 0 beginnend aufwärts gezählt

CALORIE

Die verbrannten Kalorien werden im Fenster angezeigt. Der Bereiche liegt zwischen 0,0 und 999kcal.
Aufwärtszählung: Wird der Wert für die Kalorien nicht eingestellt, so zählt das Display aufwärts von 0,0 bis 999.
Abwärtszählung: Wird der Wert für die Kalorien eingestellt, so zählt das Display vom eingestellten Wert abwärts. Sobald der eingestellte Wert erreicht wird, ertönen Piep-Töne und anschließend wird der Zeitwert von 0,0 beginnend aufwärts gezählt.

DISTANCE:

Die Distanz wird im Fenster angezeigt. Das Display beginnt die Zählung bei 1 Meter bis 999 Meter. Die Maßeinheit ist 1 Meter. Sobald 1 Km erreicht ist, wird die Maßeinheit 0,1Km(100 Meter). Das Display zeigt von 1,1Km bis 99,9Km an.
Aufwärtszählung: Wird der Wert für die Distanz nicht eingestellt, so zählt das Display aufwärts von 0,1 bis 99,9Km oder Meilen.
Abwärtszählung: Wird der Wert der Distanz eingestellt, so zählt das Display vom eingestellten Wert abwärts. Sobald der eingestellte Wert erreicht wird, ertönen Piep-Töne und anschließend wird der Zählwert von 1 Meter beginnend aufwärts gezählt.

PULSE:

Das Display zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an. Der Pulswert wird von 40-220 gezählt. Wird das Signal erkannt, so zeigt das Display die Schläge an. Wird innerhalb von 16 Sekunden kein Puls erkannt, so zeigt das Display “p” an. Diese Funktion dient zur Einsparung von Energie.
Die Einstellung des Pulswertes ist auf bestimmte Werte begrenzt (90-220), sobald Ihre Herzfrequenz den eingestellten Wert überschreitet. Das Fenster blinkt und erinnert Sie daran, dass der Wert höher ist als der Wert, den Sie eingestellt haben. Sie müssen nun Ihr Training verlangsamen, um Ihre Herzfrequenz zu reduzieren.

BETRIEB

Dieses System umfasst 8 verschiedene Programme. Sie können die Trainingszeit voreinstellen und das System unterteilt diese Zeit in 10 Intervalle. Wird die Trainingszeit nicht voreingestellt, so zählt das System die Trainingszeit in Schritten von 1 Sekunde bis zum Ende. Wird die Trainingszeit nicht eingestellt, so wird die Zeit aufwärts gezählt, wobei jedes Intervall 3 Minuten umfasst.

Voreingestellte Programme: Programm 1 –Programm 7

1. Drücken Sie die Tasten Nach Oben oder Nach Unten bis zum gewünschten Programm.
2. Drücken Sie die Taste Enter, um Ihr gewünschtes Programm auszuwählen.
3. Die Zeitanzeige blinkt, drücken Sie nun die Taste “Up or Down”, um die gewünschte Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie die Taste Enter, um Ihren eingestellten Wert zu bestätigen.
4. Die Zählanzeige blinkt, drücken Sie nun die Taste “Up or Down”, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie die Taste Enter, um Ihren eingestellten Wert zu bestätigen.
5. Die Distanzanzeige blinkt, drücken Sie nun die Taste “Up” oder “Down”, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie die Taste Enter, um Ihren eingestellten Wert zu bestätigen.
6. Die Kalorienanzeige blinkt, drücken Sie nun die Taste “Up or Down”, um die gewünschten Kalorien einzustellen. Drücken Sie die Taste Enter, um Ihren eingestellten Wert zu bestätigen.
7. Drücken Sie die Taste Start/Stop, um das Training zu beginnen.

Hinweis:

1. Möchten Sie diese Einstellungsfunktion auslassen, so drücken Sie die Taste Enter, um zur nächsten Einstellungsfunktion zu gelangen.
2. Sobald Sie Ihr Ziel erreicht haben, ertönen Piep-Töne und das Gerät wird gestoppt.
3. Wenn Sie mehr als ein Ziel eingestellt haben und das nächste Ziel erreichen möchten, so drücken Sie die Taste Start, um das Training zu wiederholen.

ZIELHERZFREQUENZPROGRAMM (PROGRAMM 8)

Bei diesem Programm passt der Computer das Belastungsniveau entsprechend der gemessenen Herzfrequenz an. So kann sich beispielsweise das Belastungsniveau erhöhen, während die Herzfrequenz niedriger ist als die ZIELHERZFREQUENZ. Ebenso kann das Belastungsniveau sinken, während die erfasste Herzfrequenz höher ist als die ZIELHERZFREQUENZ. Entsprechend wird die Herzfrequenz des Benutzers an die ZIELHERZFREQUENZ angepasst im einem Bereich von ZIELHERZFREQUENZ -5 und ZIELHERZFREQUENZ +5.

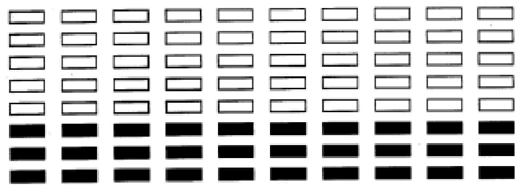
1. Drücken Sie die Tasten Nach Oben oder Nach Unten bis zu Programm 8.
2. Drücken Sie die Taste Enter, um Ihr Zielherzfrequenzprogramm auszuwählen.
3. Die Pulsanzeige blinkt , drücken Sie anschließend die Taste “Up and Down”,
um die gewünschte Herzfrequenzbegrenzung einzustellen. Drücken Sie die Taste ENTER, um Ihren eingestellten Wert zu bestätigen.
4. Die Zeitanzeige blinkt, drücken Sie nun die Taste “Up or Down”, um die gewünschte Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie die Taste Enter, um Ihren eingestellten Wert zu bestätigen.
5. Die Zählanzeige blinkt, drücken Sie nun die Taste “Up or Down”, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie die Taste Enter, um Ihren eingestellten Wert zu bestätigen.
6. Die Distanzanzeige blinkt, drücken Sie nun die Taste “Up or Down”, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie die Taste Enter, um Ihren eingestellten Wert zu bestätigen.
7. Die Kalorienanzeige blinkt, drücken Sie nun die Taste “Up or Down”, um die gewünschten Kalorien einzustellen. Drücken Sie die Taste ENTER, um Ihren eingestellten Wert zu bestätigen.
8. Drücken Sie auf die Taste Start/Stop, um das Training zu starten.

Hinweis:

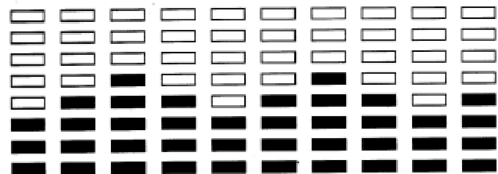
1. Sie müssen in diesem Programm den Pulswert einstelle, da es sich um ein Herzfrequenzüberwachungsprogramm handelt.
2. Wenn Sie den Pulswert nicht einstellen, so ist der Grundwert bei 90Bpm(Herzschläge pro Minute).
3. Sobald Sie eines der Ziele wie Zeit, Zählung, Distanz und Kalorien, erreicht haben, ertönt ein Piep-Ton und das Gerät wird angehalten.
4. Wenn Sie mehr als ein Ziel eingestellt haben und das nächste Ziel erreichen möchten, so drücken Sie die Taste Start, um das Training zu wiederholen.

PROGRAMMPROFILE

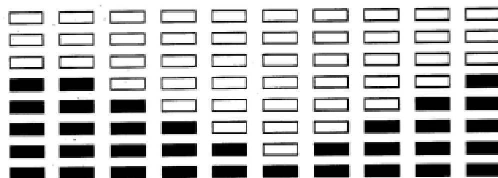
PROGRAMM 1 (MANUELL)



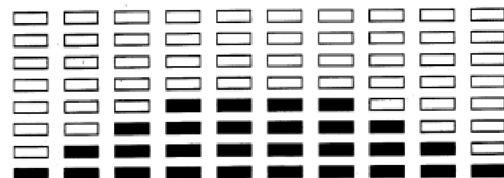
PROGRAMM 2 (ROLLING)



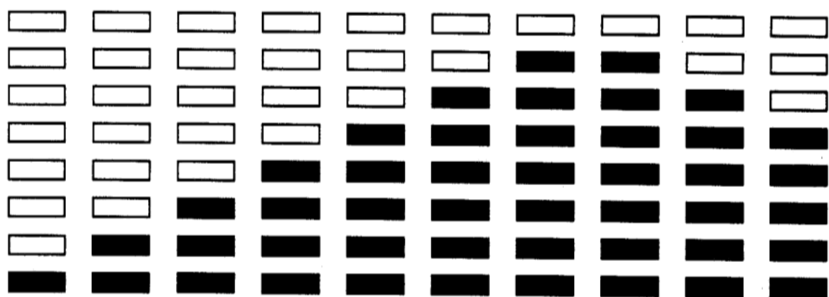
PROGRAMM 3 (VALLEY)



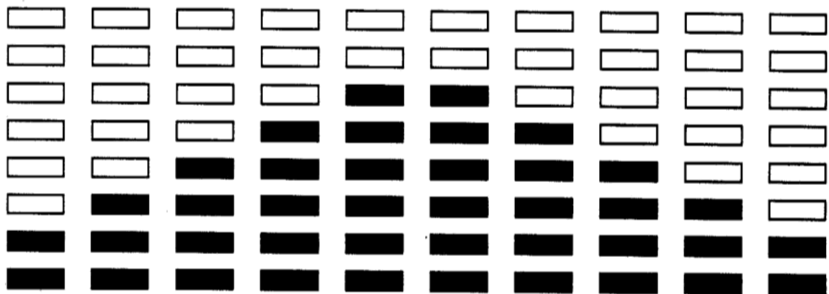
PROGRAMM 4 (FAT BURN)



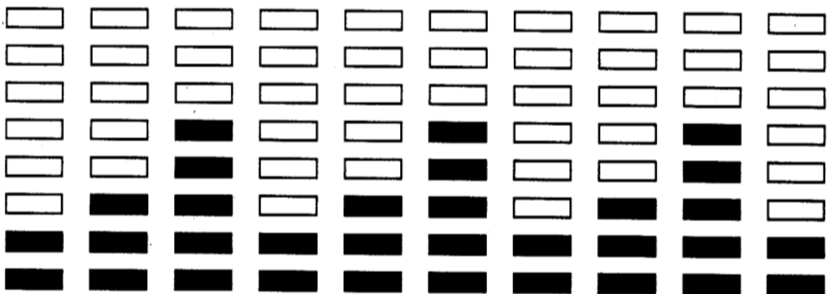
5. PROGRAM 5 (RAMP) :



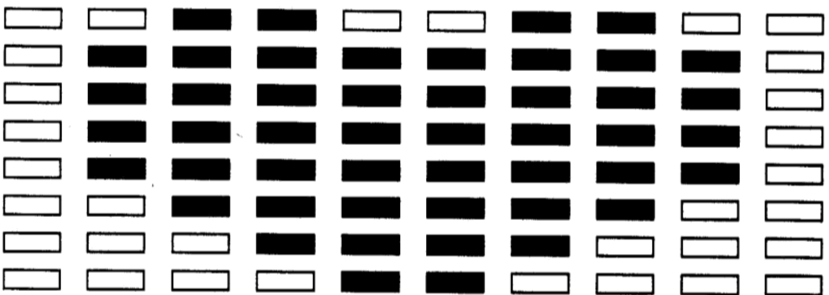
6. PROGRAM 6 (MOUNTAIN) :

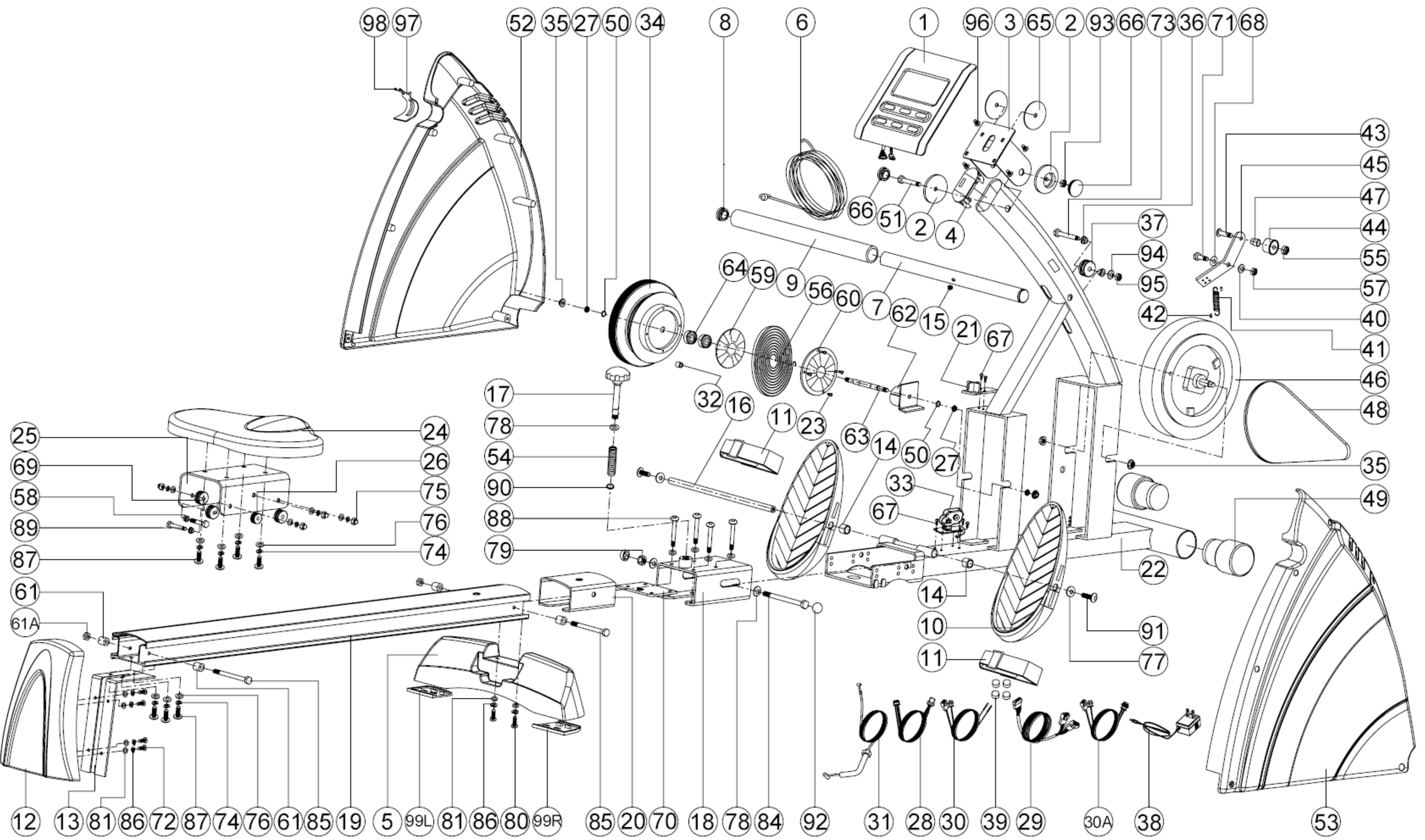


7. PROGRAM 7 (INTERVALS) :



8. PROGRAM 8 (TRAGET H.R.) :





98
97
52
35
27
50
34
8
6
1
96
3
65
2
93
66
73
36
71
68
43
45
47
44
55
57
40
41
46
48
35
49
66
51
2
4
37
94
95
42
64
59
9
56
60
7
62
15
21
67
17
78
54
90
88
79
32
16
11
23
63
14
50
27
33
67
14
10
11
22
91
77
25
69
58
89
87
24
26
75
76
74
61
61A
12
13
81
86
72
87
74
76
61
85
19
5
99L
81
86
80
99R
85
20
70
18
78
84
92
31
28
30
39
29
30A
38
53

Teileliste					
Nr.	**Beschreibung**	**Stk.**	**Stk.**	**Beschreibung**	**Stk.**
1	Computer	1	51	Schraubbolzen M8*P1,25*60L	1
2	Achsabdeckung	2	52	Linke Kettenabdeckung	1
3	Arretierset für den Computer	1	53	Rechte Kettenabdeckung	1
4	Ovale Kappe	1	54	Feder D13*D1,2*85,5L	1
5	Stützklammer für die Gleitschiene	1	55	Mutter M10*1,5*10T	1
6	Zugseil D5*2000L	1	56	Spiralfeder 20*0,7T	1
7	Schaumrolle	1	57	Kunststoffmutter M8*1,25*8T	1
8	Rundkopfanschluss	2	58	Muffe D12*D8,2*12,6L	6
9	Schaum	1	59	Arretierplatte für Feder D120*3T	1
10	Pedal	2	60	Arretierplatte für Feder (II) D100*3T	1
11	Knöchelschlaufe	2	61	Muffe D24*D8*22	4
12	Hintere Abdeckung	1	61A	Mutter M8*P1,25*6T	2
13	Stützklammer für hintere Abdeckung	1	62	Arretierklammer für Feder	1
14	Gummiring (schwarz)	2	63	Schwungradachse	1
15	Muffe D12.5*F9.3*7T	1	64	Lager #6000 ZZ	2
16	Pedalachse	1	65	Kunststoffunterlegscheibe D50*D10*1,0T	2
17	Kugelknauf	1	66	Seitenabdeckung	2
18	Schweißsatz für Gleitschiene	1	67	Schraube ST4,2*1,4*20L	6
19	Gleitschiene	1	68	Unterlegscheibe D21*D8,5*1,5T	1
20	Arretierklammer	1	69	Rolle D37,4*D8*11	4
21	Arretierset für Sensor	1	70	Verstärkungsplatte	1
22	Hauptrahmen	1	71	Schraubbolzen M8*25	1
23	Schraubbolzen M5*0,8*10L	4	72	Arretierbolzen M6*1,0*20L	4
24	Sitz	1	73	Schraubbolzen D10*55,5	1
25	Sitzstütze	1	74	Federring D15,4*D8,2*2T	13
26	Rolle D32*D18*10	2	75	Rundkopfschraube M8*1,25*15L	6
27	Mutter D9,5*5T(3/8"-26UNF)	3	76	Unterlegscheibe D16*D8,5*1,2T	21
28	Elektrisches Kabel 700L	1	77	Unterlegscheibe D25*D8,5*2,0T	2
29	Unteres Computerkabel 500L	1	78	Unterlegscheibe D20*D11*2T	2
30	Sensor (I)	1	79	Kunststoffmutter M10*1,5*10T	1
	Sensor	1	80	Schraube M6*1*30L	2
30A	Verbindungskabel Sensor 400L	1	81	Unterlegscheibe D13*D6,5*1,0T	6
31	Spannkabel D1,*340	1	82	Spanner 139*5T	2
32	Puffer	1	83	Spanner M6	1
33	Motor	1	84	Schraubbolzen 10*1,*150L	1
34	Rad für Zugriemen	1	85	Schraubbolzen M8*1,25*95L	2
35	Kontermutter 3/8"-26UNF*6,5T	4	86	Federring D10,5*D6,1*1,3T	6
36	Muffe D13,5*D10,2*9	2	87	Schraubbolzen M8*1,25*20L	9
37	Rolle D45*26L	1	88	Schraubbolzen M8*1,25*75L	4
38	Adapter	1	89	Schraubbolzen M8*1,25*35L	6
39	Magnet	4	90	C-Ring S-10 (1T)	1
40	Unterlegscheibe D21*D8,5*1,5T	1	91	Schraubbolzen M8*1,25*15	2
41	Feder D3*D17*65L	1	92	Schraubenkappe D28*17	2
42	Plastikkappe für Feder D3*30L	2	93	Kunststoffmutter M8*1,25*8T	1
43	Schraubbolzen M10*35L	1	94	Imbusschlüssel	1
44	Zwischenrad	1	95	Kunststoffmutter M8*1,25*8T	1
45	Befestigungsplatte für Zwischenrad	1	96	Schraube M5*10L	4
46	Magnetisches System	1	97	Führung für Zugriemen	1
47	Muffe D20*D14*11.5T	1	98	Schraube ST3*10L	2
48	Profilriemen	1	99L	Linkes Gummipad	1
49	Fußkappe	2	99R	Rechtes Gummipad	1
50	C-Ring S-10 (1T)	2			

Vážená zákaznice , Vážený zákazníku,

CZ

blahopřejeme Vám ke koupi domácího tréninkového zařízení ENERGETICS.Tento výrobek je zkonstruhován tak, aby vyhovoval Vaší potřebě a Vašim požadavkům. Prosím, čtěte pozorně návod k upotřebení před první montáží a prvním použitím. Prosím uschovejte návod k použití jako předlohu ke správnému zacházení s Vaším posilovacím přístrojem. V případě dodatečných dotazů jsme Vám rádi k disposici. Přejeme Vám hodně úspěchu a pohody při Vašem tréninku.

Váš ENERGETICS - Team

Garance - záruka

ENERGETICS jsou kvalitní výrobky, které jsou zkonstruhované a testované pro náročný fitnes-trénink. Tento přístroj odpovídá evropské normě EN 957.

ENERGETICS garantuje záruku na chyby materiálu a výrobní chyby po dobu 2 let. Záruka se nevztahuje na poruchy vzniklé neodborným zacházením a na úhradu součástí podléhajících opotřebení. Na elektronické součástky nabízíme záruku po dobu dvou let. Doba záruky počíná dnem prodeje (prosím uschovejte pečlivě kupní účet).

Bezpečnostní opatření

- V případě zdravotního omezení či ke stanovení individuálních osobních tréninkových možností se poradˇte s Vaším lékařem, který Vám doporučí jaký druh tréninku a jaké zatižení jsou pro Vás vhodné.
- Pozor: Nesprávný či přehnaný trénink může ohrozit Vaše zdraví !
- Pro jistý a účinný trénink řidˇte se prosím příkazy v tréninkovém návodu.
- Před počátkem tréninku se nejdříve přesvědčte, zda je tréninkové zařízení správně zmontováno a nastaveno.
- Začínejte s téninkem až po náležitém zahřátí.
- Používejte pouze jen přiložené originální díly ENERGETICS (viz kontrolní dodací list - Check-Liste)
- Během montáže přístroje dodržujte přesně montážní návod.
- Při montáži používejte jenom vhodné nářadí a eventuelně si vyžádejte pomoc od druhé osoby.
- Přístroj je nutno postavit na rovném podkladě, který vylučuje možnost skluzu zařízení.
- Přesvědčte se o tom, zda přední transportní kolečka se nacházejí ve správné pozici (viz montážní návod).
- Dotáhněte šrouby všech nastavitelných dílů před počátkem tréninku tak, aby nemohlo dojít k uvolnění těchto dílů během tréninku.
- Tréninkové zařízení je zkonstruhováno pro dospělé osoby. Dbejte na to, aby případné použití dětmi bylo vždy jen pod dohledem dospělé osoby.
- Upozorněte osoby přítomné v blízkosti na možná nebezpečí, na př. nebezpečí zranění pohyblivími díly.
- Požadovaný tréninkový výkon je možno nastavit dle Vaších tréninkových požadavků: viz návod k nastavení tréninku.
- Během tréninku používejte jen pevnou sportovní obuv.
- Přesvědčte se zda je kolem přístroje dostatek místa k použití přístroje.
- Věnujte pozornost neupevněným a pohyblivým dílům během montaže a demontáže přístroje.

➢ Tento přístroj je zkonstruhován výlučně pro domácí potřebu a dimensován pro max. tělesnou váhu 120 kilogramů.

Zacházení s přístrojem

A. Transportní kolečka na přední příčné opěře dovolují lehké přesunování přístroje. Zvedněte jednoduše hliníkový rám, až se kolečka dotknou podlahy. Potom přesuňte přístroj do požadované pozice.

Péče a údržba

- K zamezení korose nepoužívejte a neskladujte přístroj ve vlhkých prostorách.
- Nejpozději během každých 4 týdnů zkontrolujte veškerá spojení, zda jsou v dobrém stavu a dostatečně utažena.
- V případě opravy přístroje vyrozuměte Vašeho prodejce přístroje.
- Nahradˇte ihned poškozené díly / nebo nepoužívejte přístroj do té doby než bude opraven.
- K opravě používejte prosím jen originální náhradní díly.
- K očistění přístroje používejte vlhkou látku a vyvarujte se použití agresivních čisticích prostředků.
- Dbejte na to, aby ihned po tréninku byl přístroj otřen od potu. Pot může přístroj poškodit a správná funkce přístroje může býti narušena.

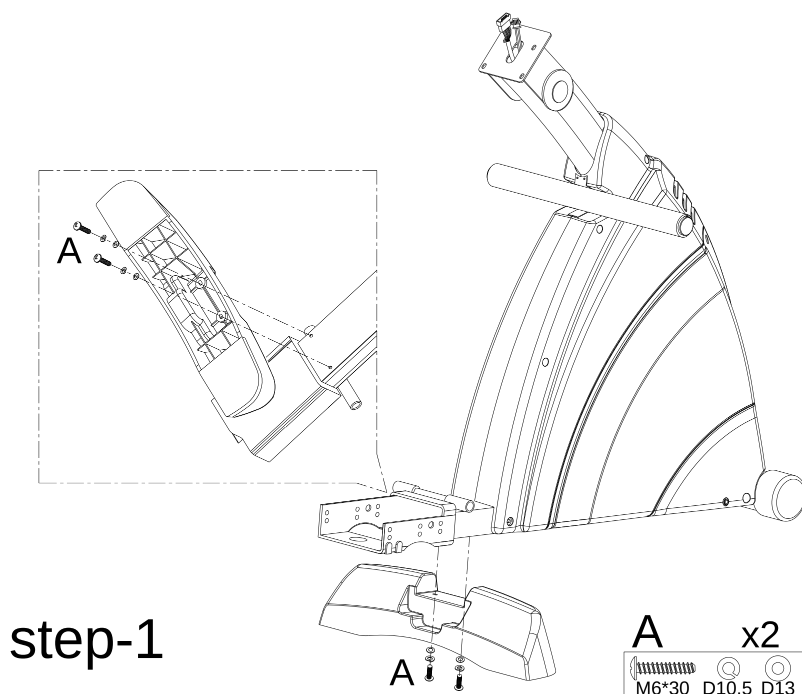
Seznam dílů

1	x1
5	x1
22	x1
38	x1
12	x1
10	x1
16	x1
19	x1
25	x1

84	M10*150	x1	86	D10.5	x6	77	D25	x2
85	M8*95	x1	81	D13	x6	79	M10	x1
80	M6*30	x2	14	D25.5	x2	61		x1
91	M8*15	x2	78	D20	x2	92	D28*17	x2
72	M6*20	x4						
82		x2	83		x1	94		x1

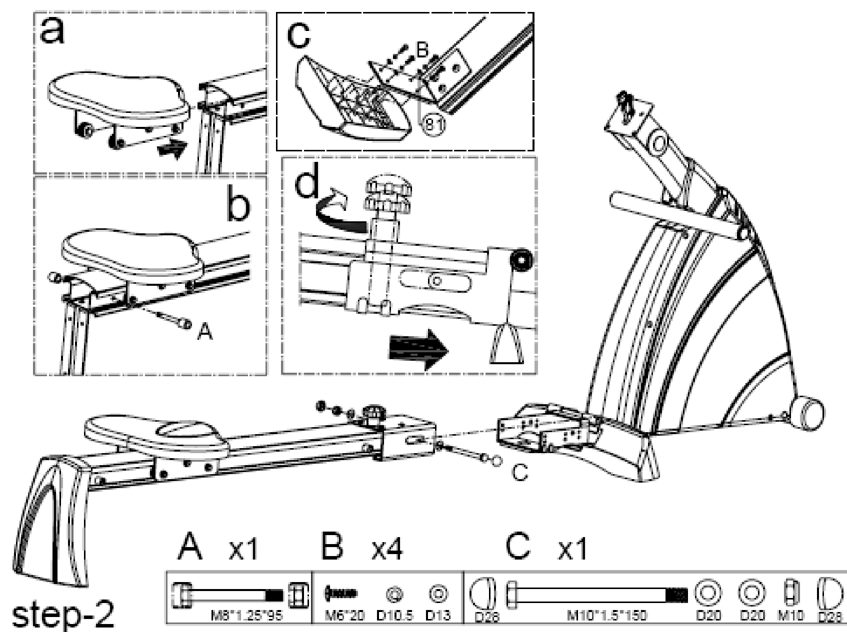
Návod k montáži

1. krok



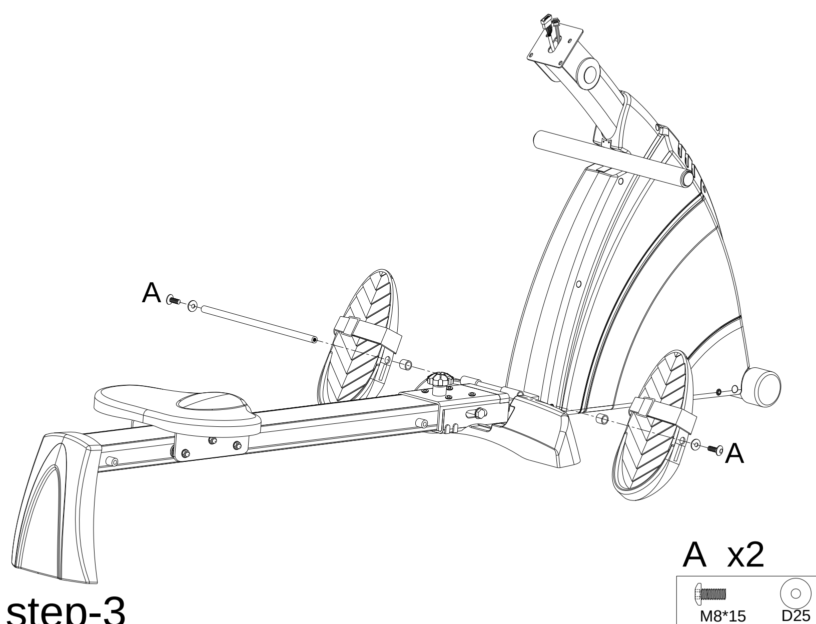
Pomocí šroubů (80), pružné podložky (86) a ploché podložky (81) namontujte podpůrné rameno posuvného rámu (5) k hlavnímu rámu (22).

2. krok



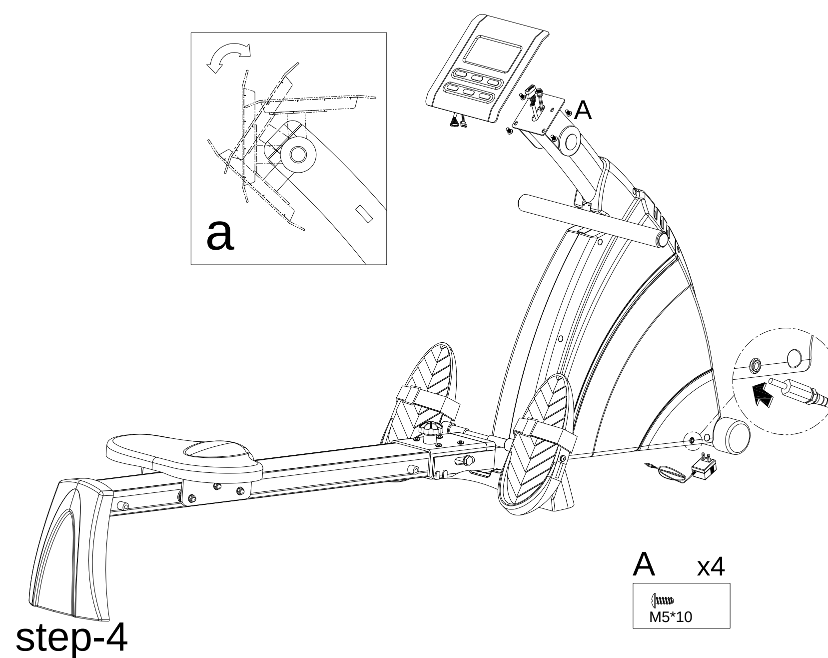
1) Namontujte sedadlovou opěru (25) se sedadlem (24) na posuvný rám (19), viz obr. a.
2) Namontujte šroub (85), tlumič (61) a nosnou konzolu pro zadní kryt (13) na posuvný nosník (19), jak je znázorněno na obr. b.
3) Namontujte zadní kryt (12) na posuvný nosník (19) pomocí šroubu (87), pružinové podložky (74) a ploché podložky (76), jak je znázorněno na obr. c.
4) Nasaďte posuvný rám (19) na hlavní rám (22) pomocí šroubového uzávěru (92), šroubu (84), ploché podložky (78) a nylonové matice (79).
5) Nastavte posuvný rám ve směru šipky a otočte kulovým otočným knoflíkem (17) ve směru hodinových ručiček pro utažení posuvného rámu.

3. krok



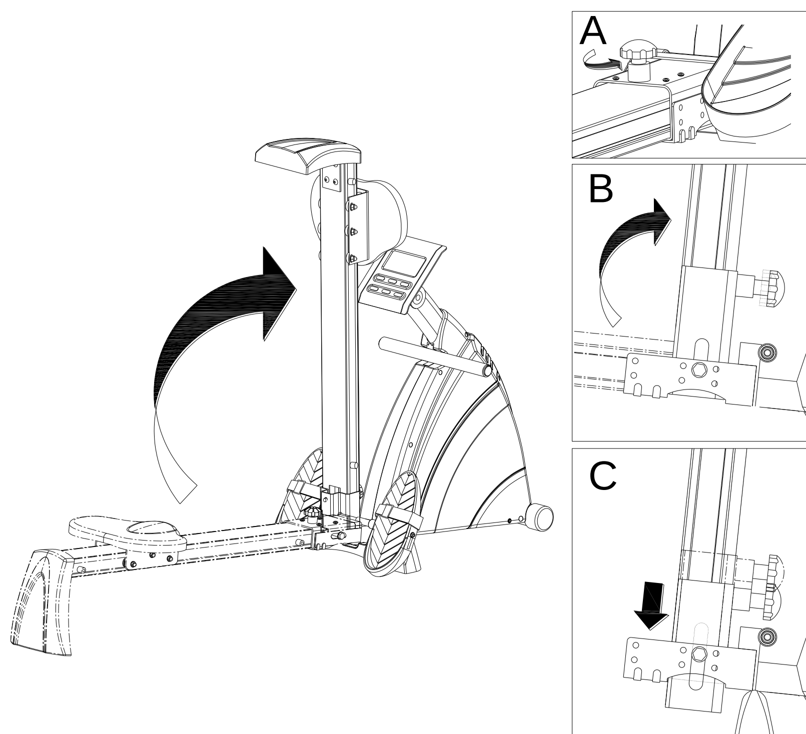
Namontujte pedály (10) na hlavní rám (22) pomocí pedálové hřídele (16), šroubů (91), gumového kroužku (14) a ploché podložky (77).

4. krok



1) Namontujte počítač (1) na hlavní rám (22) pomocí šroubů obsažených v balení s počítačem.
2) Uživatel může nastavit pozici počítače dle vlastních potřeb, viz obr. a.
3) Nasaďte adaptér (38) na hlavní rám (22) a zapněte počítač.

5. krok



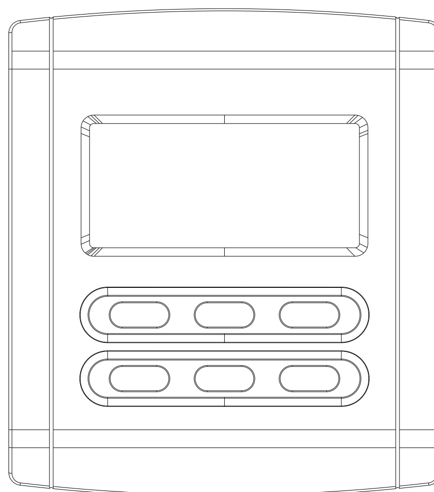
Uživatelé mohou posuvnou část stroje i složit (viz obr. A. B. C.)

Obr. A: Otočte kulový knoflík (17) proti směru hodinových ručiček podle šipky.

Obr. B: Zasuňte posuvný rám vertikálně podle směru šipky.

Obr. C: Zatlačte posuvný rám podle směru šipky.

Návod k použití počítače



SOUHRN:

Tento systém slouží pro použití programovatelného **VESLAŘSKÉHO TRENAŽÉRU**. Systém se skládá z 3 dílů: monitor (displej), motor a kontrolér a magnetický brzdný systém.

A. Power up:

a. Připojte všechny kabely k monitoru.
b. Po zapnutí monitoru se všechny LCD prvky rozsvítí po dobu 2 vteřin a počítač se automaticky přepne na počáteční režim 1.stupně (Level1).

1. Nejsou-li spojovací kabely správně připojeny, uvidíte na displeji „E1" a uslyšíte se tónový signál. Než-li se obrátíte na zákaznický servis, zkontrolujte spojení všech spojovacích kabelů a poté stlačte tlačítko „START/PAUSE" pro restartování systému. Pokud displej stále ukazuje hlášení „E1", obraťte se na zákaznický servis.
2. Je-li se na displeji hlášení „E2", obraťte se na zákaznický servis.

B. KLÁVESNICE:

ENTER:

1. Stlačte v režimu přestávky (PAUSE) tlačítko ENTER pro zadání požadovaného programu.
2. Potvrďte nastavenou hodnotu času, vzdálenosti, kalorií a tepu (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE) v programu 8 pro kontrolu srdečního tepu, a PROGRAMOVÝ PROFIL v uživatelském programu nastavení.

START/PAUSE/RESET:

1. Zahájení a přerušení tréninku.
2. Stlačením po dobu 2 vteřin se zobrazí počáteční režim a veškeré hodnoty se vynulují.

⊕▲:

1. Zvolte v režimu přestávky (PAUSE) požadovaný program nebo zvyšte hodnotu času, vzdálenosti, kalorií a tepu (TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES, PULES) v programu 8 s kontrolou srdečního tepu a PROGRAMOVÝ PROFIL v uživatelském programu nastavení.
2. V režimu tréninku stlačte toto tlačítko pro zvýšení zátěže.

○,- ▼:

1. Zvolte v režimu přestávky (PAUSE) požadovaný program nebo snižte hodnotu času, vzdálenosti, kalorií a tepu (TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES, PULES) v programu 8 s kontrolou srdečního tepu a PROGRAMOVÝ PROFIL v uživatelském programu nastavení.
2. V režimu tréninku stlačte toto tlačítko pro snížení zátěže.

PULSE RECOVERY

Stlačte toto tlačítko pro zjištění regenerace tepu.

F1.0=vynikající F2.0=dobrý F3.0=průměrný F4.0= podprůměrný F5.0=není dobrý F6.0=špatný

FUNKCE:

TIME (Doba tréninku)

V displeji uvidíte údaj doby tréninku.
Sčítání (Count up): Bez nastavení doby tréninku bude počítač počítat od hodnoty 0:00 na 99:59.
Odpočítání (Count down): Nastavíte-li hodnotu doby tréninku, počítač bude odpočítávat od nastavené hodnoty. Při dosažení nastavené hodnoty zazní zvukový signál.

COUNT (sčítání)

V displeji uvidíte během tréninku sčítání hodnot. Není-li zjištěn signál během 4 vteřin, hodnota se vynuluje.
Sčítání (Count up): Bez nastavení této hodnoty bude počítač počítat od 0 na 9999.
Odpočítání (Count down): Nastavíte-li hodnotu doby tréninku, počítač bude odpočítávat od nastavené hodnoty. Při dosažení nastavené hodnoty zazní zvukový signál.

CALORIES (kalorie)

V displeji uvidíte údaj spotřeby kalorií. Rozmezí této hodnoty činí 0.0-999kcal.
Sčítání (Count up): Bez nastavení hodnoty spotřeby kalorií bude počítač počítat od 0.0 na 999.
Odpočítání (Count down): Nastavíte-li hodnotu spotřeby kalorií, počítač bude odpočítávat od nastavené hodnoty. Při dosažení nastavené hodnoty zazní zvukový signál.

DISTANCE (vzdálenost)

V displeji uvidíte údaj vzdálenosti. Počítač začne kalkulovat od 1 metru do 999 metrů a jednotka měření činí 1 metr. Po dosažení 1 km se jednotka měření mění na 0.1 km (100 metrů). Na displeji uvidíte vzdálenost od 1.1 km do 99.9 km.
Sčítání (Count up): Bez nastavení hodnoty vzdálenosti bude počítač počítat uraženou vzdálenost během tréninku od 0.1 na 99.9 km.
Odpočítání (Count down): Nastavíte-li hodnotu vzdálenosti, počítač bude odpočítávat od nastavené hodnoty. Při dosažení nastavené hodnoty zazní zvukový signál.

PULSE (tep)

Displej Vám ukáže Váš současný srdeční tep. Hodnota tepu se pohybuje mezi 40-220. Při snímání srdečního tepu Vám počítač ukáže hodnotu tepu v displeji. Chybí-li signál tepu po dobu 16 vteřin, na displeji se objeví písmeno „p".
Při nastavení tepu zadáte do počítače určitou hodnotu (90-220). Pokud bude Váš srdeční tep vyšší než zadaná hodnota, displej začne blikat s upozorní Vás na tuto skutečnost. V takovém případě musíte své tempo zpomalit.

FUNKČNOST

Tento systém obsahuje 8 různých programů a Vy můžete nastavit i celkovou dobu tréninku. Systém tuto dobu rozdělí na 10 intervalů. Pokud dobu tréninku nenastavíte, systém sčítá dobu tréninku v 3minutových intervalech.

Nastavitelné programy: Program 1 –Program 7

1. Použijte tlačítko „Up“ a „Down“ pro nastavení požadovaného programu.
2. Stlačte Enter pro potvrzení požadovaného programu.
3. Ukazatel doby tréninku (Time) bliká, stlačte tlačítko „Up“ nebo „Down” pro nastavení požadované doby tréninku. Stlačte Enter pro potvrzení zadané hodnoty.
4. Ukazatel sčítání (Count) bliká, stlačte tlačítko „Up“ nebo „Down” pro nastavení požadované hodnoty. Stlačte Enter pro potvrzení zadané hodnoty.
5. Ukazatel vzdálenosti (Distance) bliká, stlačte tlačítko „Up“ nebo „Down“ pro nastavení požadované vzdálenosti. Stlačte Enter pro potvrzení zadané hodnoty.
6. Ukazatel spotřeby kalorií (Calories) bliká, stlačte tlačítko „Up“ nebo „Down” pro nastavení požadované spotřeby kalorií. Stlačte Enter pro potvrzení zadané hodnoty.
7. Pro opětné zahájení tréninku stlačte tlačítko Start/Stop.

Poznámka:

1. Chcete-li některou funkci nastavení přeskočit, stlačte Enter pro pokračování k dalšímu nastavení.
2. Dosáhnete-li jeden z nastavených cílů (Time, Count, Distance či Calories), uslyšíte pípání a displej se vypne.
3. Nastavil-li jste více než jednu cílovou hodnotu a chcete-li dosáhnout dalšího nastaveného cíle, stlačte tlačítko „Start“ pro opětné zahájení tréninku.

PROGRAM S NASTAVENÍM CÍLOVÉ HODNOTY SRDEČNÍHO TEPU (PROGRAM 8)

V tomto programu si počítač nastaví stupeň zatížení dle zjištěného srdečního tepu. Stupeň zatížení se může například zvýšit, když je zjištěný srdeční tep nižší než CÍLOVÝ SRDEČNÍ TEP (TARGET H.R.). Stupeň zatížení se může ale i snížit, když je zjištěný srdeční tep vyšší než TARGET H.R. Srdeční tep uživatele je tak nastaven co nejblíže k TARGET H.R. v rozmezí TARGET H.R.-5 a TARGET.H.R. +5.

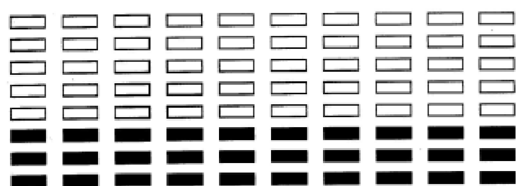
1. Použijte tlačítko „Up“ a „Down“ pro nastavení programu 8.
2. Stlačte Enter pro potvrzení programu s měřením srdečního tepu.
3. Ukazatel tepu bliká, stlačte tlačítko „Up“ nebo „Down” pro zadání požadované meze srdečního tepu. Stlačte ENTER pro potvrzení zadané hodnoty.
4. Ukazatel doby tréninku (Time) bliká, stlačte tlačítko „Up“ nebo „Down” pro nastavení požadované doby tréninku. Stlačte Enter pro potvrzení zadané hodnoty.
5. Ukazatel sčítání (Count) bliká, stlačte tlačítko „Up“ nebo „Down” pro nastavení požadované hodnoty. Stlačte Enter pro potvrzení zadané hodnoty.
6. Ukazatel vzdálenosti (Distance) bliká, stlačte tlačítko „Up“ nebo „Down“ pro nastavení požadované vzdálenosti. Stlačte Enter pro potvrzení zadané hodnoty.
7. Ukazatel spotřeby kalorií (Calories) bliká, stlačte tlačítko „Up“ nebo „Down” pro nastavení požadované spotřeby kalorií. Stlačte Enter pro potvrzení zadané hodnoty.
8. Pro zahájení tréninku stlačte tlačítko Start/Stop.

Poznámka:

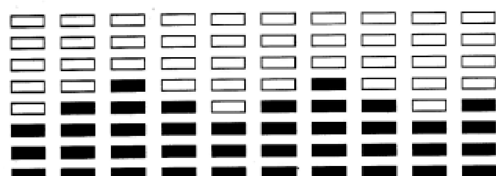
1. V tomto programu musíte nastavit hodnotu tepu, protože se jedná o program s kontrolou srdečního tepu.
2. Nenastavíte-li hodnotu tepu, objeví se na displeji počáteční hodnota 90bpm.
3. Dosáhnete-li jeden z nastavených cílů (Time, Count, Distance či Calories), uslyšíte pípání a displej se vypne.
4. Nastavil-li jste více než jednu cílovou hodnotu a chcete-li dosáhnout dalšího nastaveného cíle, stlačte „Start“ pro opětné zahájení tréninku.

POČÍTAČOVÉ PROGRAMY

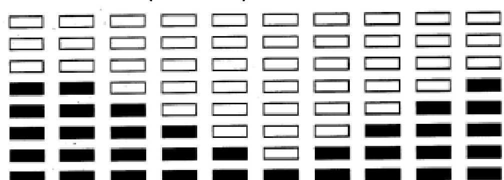
PROGRAM 1 (MANUAL)



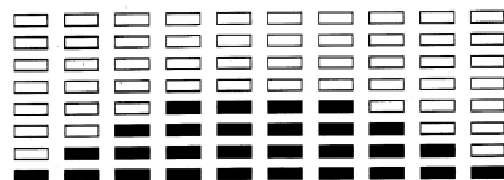
PROGRAM 2 (ROLLING)



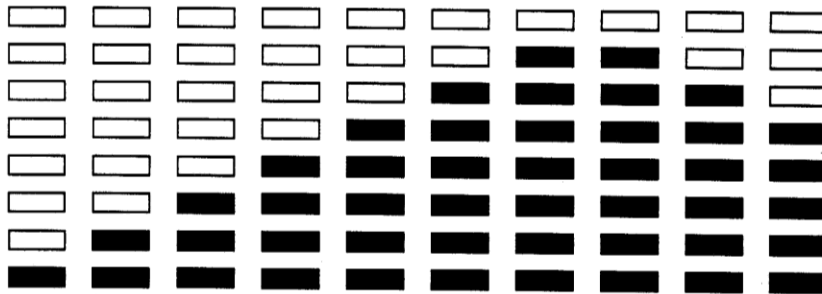
PROGRAM 3 (VALLEY)



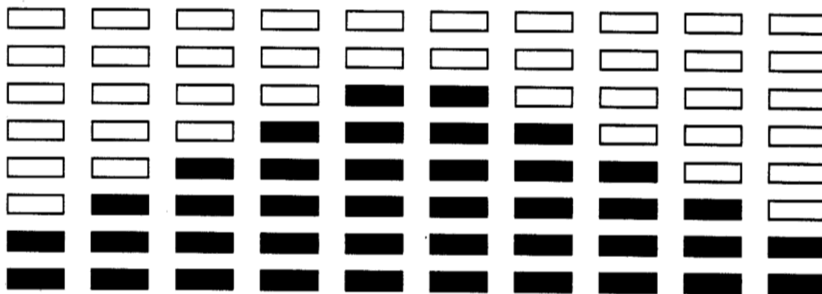
PROGRAM 4 (FAT BURN)



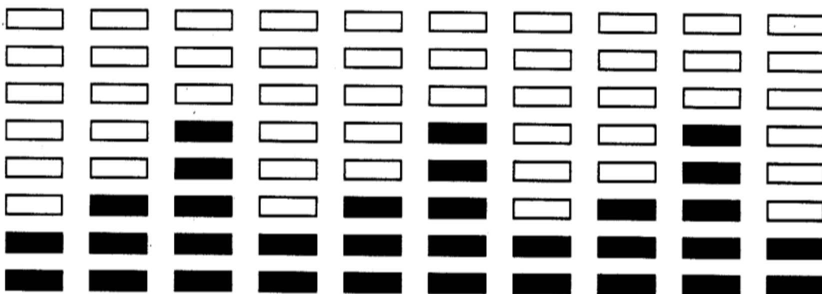
5. PROGRAM 5 (RAMP) :



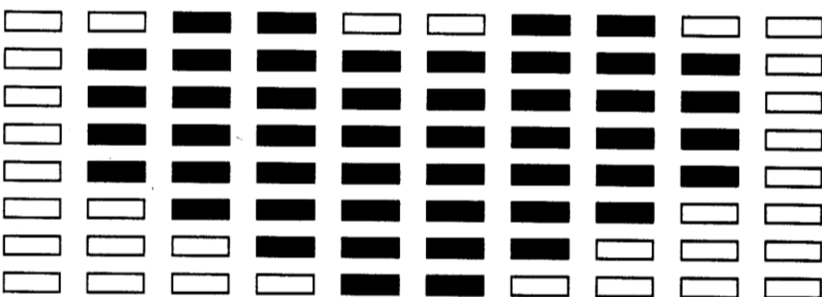
6. PROGRAM 6 (MOUNTAIN) :

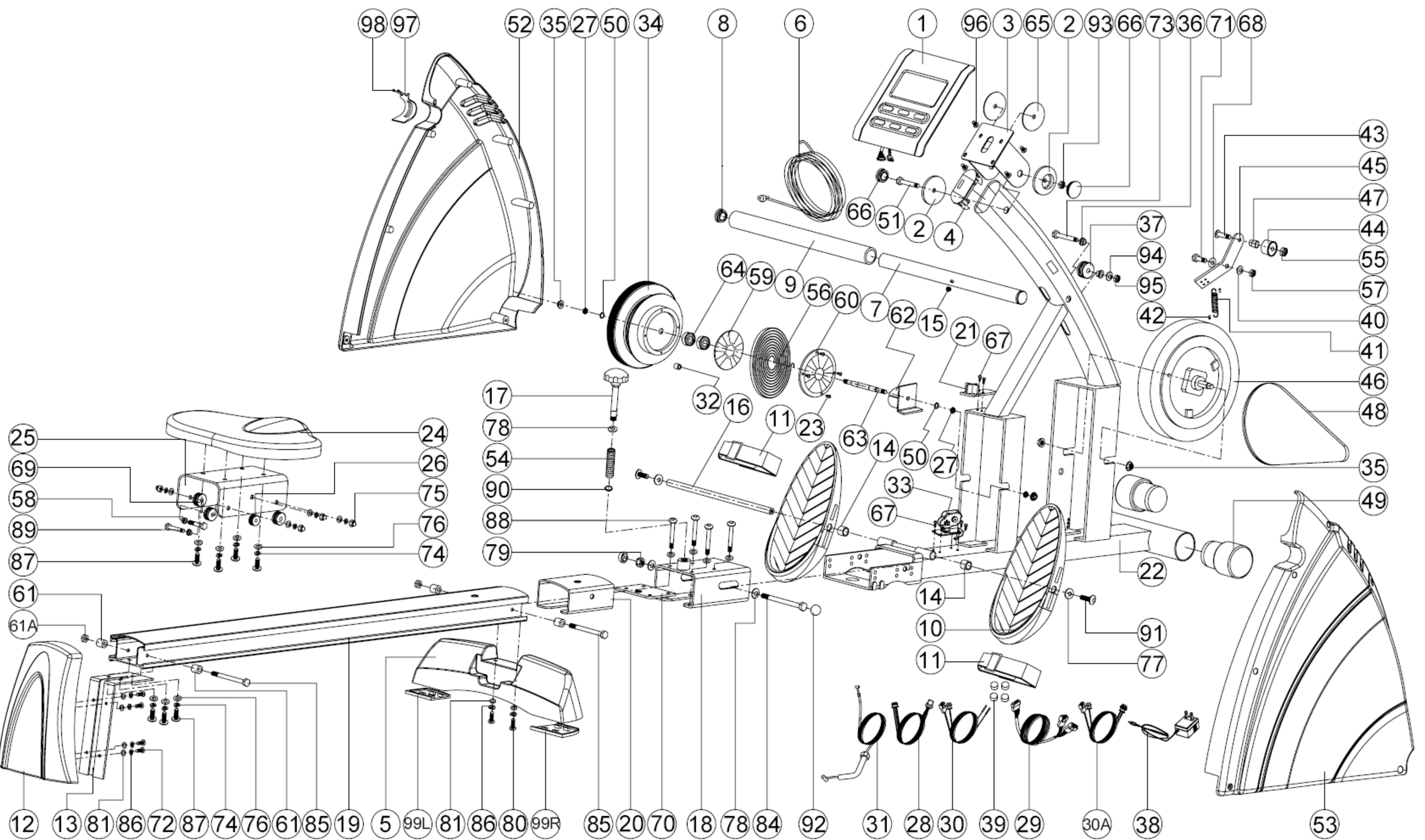


7. PROGRAM 7 (INTERVALS) :



8. PROGRAM 8 (TRAGET H.R.) :





98
97
52
35
27
50
34
8
6
1
96
3
65
2
93
66
73
36
71
68
43
45
47
44
55
57
40
41
46
48
35
49
22
91
77
66
51
2
4
37
94
95
42
64
59
9
56
60
7
62
15
21
67
17
78
54
90
88
79
32
16
11
23
63
14
50
27
33
67
14
10
11
25
69
58
89
87
24
26
75
76
74
61
61A
12
13
81
86
72
87
74
76
61
85
19
5
99L
81
86
80
99R
85
20
70
18
78
84
92
31
28
30
39
29
30A
38
53

Seznam dílů					
Díl č.	**Popis**	**MNOŽ STVÍ**	**Díl č.**	**Popis**	**MNOŽS TVÍ**
1	Počítač	1	51	Šroub M8*P1.25*60L	1
2	Kryt na osu	2	52	Levý kryt řetěze	1
3	Upevňovací sada pro počítač	1	53	Pravý kryt řetěze	1
4	Oválná čepička	1	54	Pružina D13*D1.2*85.5L	1
5	Podpůrné rameno posuvného rámu	1	55	Matice M10*1.5*10T	1
6	Tažné lano D5*2000L	1	56	Spirální pružina 20*0.7T	1
7	Pěnový válec	1	57	Nylonová matice M8*1.25*8T	1
8	Polokulová zástrčka	2	58	Vložka D12*D8.2*12.6L	6
9	Pěna	1	59	Upínací deska pružiny D120*3T	1
10	Pedál	2	60	Upínací deska pružiny (II) D100*3T	1
11	Kotníková páska	2	61	Tlumič D24*D8*22	4
12	Zadní kryt	1	61A	Matice M8*P1.25*6T	2
13	Podpůrné rameno zadního krytu	1	62	Připevňovací rameno pružiny	1
14	Gumový kruh (černý)	2	63	Hřídel setrvačníku	1
15	Vložka D12.5*F9.3*7T	1	64	Ložisko #6000 ZZ	2
16	Pedálová hřídel	1	65	Plastová plochá podložka D50*D10*1.0T	2
17	Kulový otočný knoflík	1	66	Boční kryt	2
18	Agregát posuvného rámu	1	67	Šroub ST4.2*1.4*20L	6
19	Posuvný rám	1	68	Plochá podložka D21*D8.5*1.5T	1
20	Připevňovací rameno	1	69	Řemenice D37.4*D8*11	4
21	Upevňovací sada senzoru	1	70	Výztužná deska	1
22	Hlavní rám	1	71	Šroub M8*25	1
23	Šroub M5*0.8*10L	4	72	Připevňovací šroub M6*1.0*20L	4
24	Sedadlo	1	73	Žebříkový šroub D10*55.5	1
25	Podpěra sedadla	1	74	Pružná podložka D15.4*D8.2*2T	13
26	Řemenice D32*D18*10	2	75	Uzavřená matice M8*1.25*15L	6
27	Matice D9.5*5T(3/8”-26UNF)	3	76	Plochá podložka D16*D8.5*1.2T	21
28	Elektrický kabel 700L	1	77	Plochá podložka D25*D8.5*2.0T	2
29	Spodní počítačový kabel 500L	1	78	Plochá podložka D20*D11*2T	2
30	Senzor (I)	1	79	Nylonová matice M10*1.5*10T	1
	Senzor	1	80	Šroub M6*1*30L	2
30A	Spojovací kabel senzoru 400L	1	81	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	6
31	Kabel D1.5*340	1	82	Klíč 139*5T	2
32	Tlumič	1	83	Klíč M6	1
33	Motor	1	84	Šroub M10*1.5*150L	1
34	Válec na tažné lano	1	85	Šroub M8*1.25*95L	2
35	Matice 3/8”-26UNF*6.5T	4	86	Pružná podložka D10.5*D6.1*1.3T	6
36	Vložka D13.5*D10.2*9	2	87	Šroub M8*1.25*20L	9
37	Řemenice D45*26L	1	88	Šroub M8*1.25*75L	4
38	Adaptér	1	89	Šroub M8*1.25*35L	6
39	Magnet	4	90	C-kroužek S-10 (1T)	1
40	Plochá podložka D21*D8.5*1.5T	1	91	Šroub M8*1.25*15	2
41	Pružina D3*D17*65L	1	92	Kryt šroubu D28*17	2
42	Plastový kryt pružiny D3*30L	2	93	Nylonová matice M8*1.25*8T	1
43	Šroub M10*35L	1	94	Inbusový klíč	1
44	Volnoběžné kolo	1	95	Nylonová matice M8*1.25*8T	1
45	Upínací deska volnoběžného kola	1	96	Šroub M5*10L	4
46	Magnetický systém	1	97	Vedení tažného lana	1
47	Vložka D20*D14*11.5T	1	98	Šroub ST3*10L	2
48	Drážkový pás	1	99L	Levý gumový polštářek	1
49	Kryt patky	2	99R	Pravý gumový polštářek	1
50	C-kroužek S-10 (1T)	2			

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

SK

blahoželáme Vám k nákupu domáceho tréningového zariadenia ENERGETICS.Tento výrobok je skonštruovaný tak, aby vyhovoval Vašej potrebe a Vašim požiadavkám. Prosím, čítajte pozorne návod na použitie pred prvou montážou a pred prvým použitím. Prosím uchovajte návod na použitie ako predlohu k správnemu zaobchádzaniu s Vaším posilňovacím prístrojom. V prípade dodatočných otázok sme Vám radi k dispozícii. Prajeme Vám veľa úspechov a pohody pri Vašom tréningu.

Váš ENERGETICS - tím

Garancie - záruka

ENERGETICS sú kvalitné výrobky, ktoré sú konštruované a testované na náročný fitnes-tréning. Tento prístroj zodpovedá európskej norme EN 957.

ENERGETICS garantuje záruku na chyby materiálu a výrobné chyby počas 2 rokov. Záruka sa nevzťahuje na poruchy vzniknuté neodborným zaobchádzaním a na úhradu súčastí podliehajúcich opotrebovaniu. Na elektronické súčiastky ponúkame záruku po dobu dvoch rokov. Doba záruky sa začína dňom predaja (prosím uchovajte starostlivo kúpny účet).

Bezpečnostné opatrenia

- V prípade zdravotného obmedzenia či na stanovenie individuálnych osobných tréningových možností sa poraďte s Vaším lekárom, ktorý Vám odporúči aký druh tréningu a aké zaťaženie sú pre Vás vhodné.
- Pozor: Nesprávny či prehnaný tréning môže ohroziť Vaše zdravie !
- Aby bol Váš tréning istý a účinný, riaďte sa prosím príkazmi v tréningovom návode.
- Pred zahájením tréningu sa najskôr presvedčite, či je tréningové zariadenie správne zmontované a nastavené.
- Začínajte s tréningom až po náležitom zahriatí.
- Používajte iba priložené originálne diely ENERGETICS (viď kontrolný dodací list - Check-Liste)
- Počas montáže prístroja dodržujte presne montážny návod.
- Pri montáži používajte iba vhodné náradie a eventuálne si vyžiadajte pomoc od druhej osoby.
- Prístroj je nutné postaviť na rovnom podklade, ktorý vylučuje možnosť zošmyknutia zariadenia.
- Presvedčite sa o tom, či sa predné transportné kolieska nachádzajú v správnej pozícii (viď montážny návod).
- Dotiahnite skrutky všetkých nastaviteľných dielov pred zahájením tréningu tak, aby nemohlo dôjsť k uvoľneniu týchto dielov počas tréningu.
- Tréningové zariadenie je skonštruované pre dospelé osoby. Dbajte na to, aby prípadné použitie deťmi bolo vždy iba pod dohľadom dospelej osoby.
- Upozornite osoby prítomné v blízkosti na možné nebezpečenstvá, napríklad nebezpečenstvo zranenia pohyblivými dielmi.
- Požadovaný tréningový výkon je možné nastaviť podľa Vašich tréningových požiadaviek: viď návod na nastavenie tréningu.
- Počas tréningu používajte iba pevnú športovú obuv.
- Presvedčite sa, či je okolo prístroja dostatok miesta na použitie prístroja.

Venujte pozornosť neupevneným a pohyblivým dielom počas montáže a demontáže prístroja

- Tento prístroj je skonštruovaný výlučne na domácu potrebu a dimenzovaný pre max. telesnú váhu 120 kilogramov.

Zaobchádzanie a uskladnenie

Kolieska umiestnené na prednej časti zariadenia umožňujú jemné manévrovanie so zariadením. Po pridvihnutí zadnej časti zariadenia sa predné kolieska dotknú podlahy a umožnia manévrovanie. Potom môžete zariadenie dostať do Vami žiadanej polohy.

Starostlivosť a údržba

- Zariadenie by nemalo byť vystavené chladnému, vlhkému prostrediu z dôvodu korózie.
- Kontrolujte aspoň raz za 4 týždne všetky styčné a trecie plochy, aby bolo všetko dostatočne upevnené.
- V prípade poruchy kontaktujte prosím Vášho predajcu.
- Pokazené súčiastky ihneď vymeňte, alebo zariadenie nepoužívajte, kým nebude opäť funčné.
- Na opravu zariadenia používajte iba originálne súčiastky.
- Pot zo zariadenia utierajte vlhkou handričkou, vyhnite sa používaniu agresívnych čistiacich prostriedkov, ktoré by mohli zariadenie poškodiť.
- Po použití zo zariadenia dôkladne utrite pot; pot môže poškodiť vzhľad zariadenia alebo niektoré jeho funkcie.

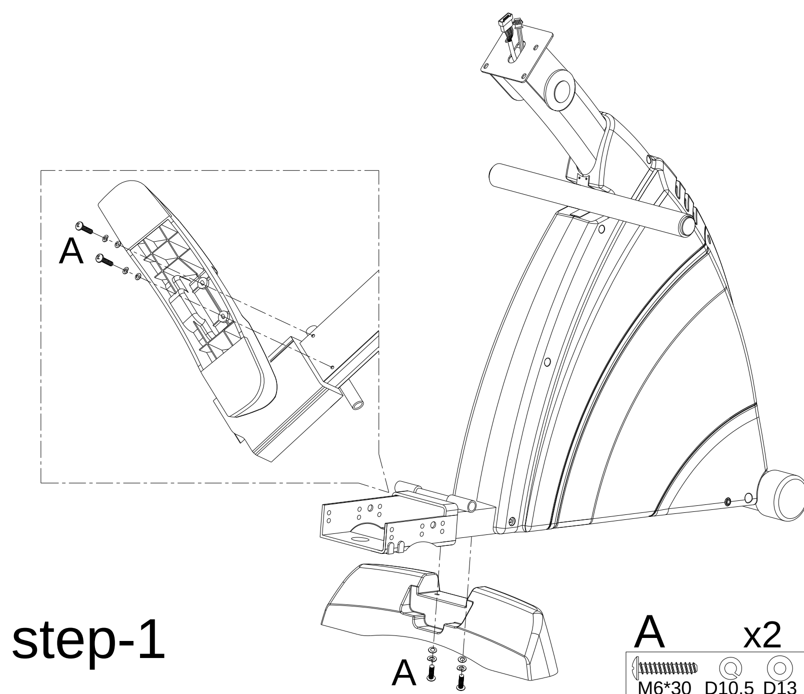
Zoznam

1	x1
5	x1
22	x1
38	x1
12	x1
10	x1
16	x1
19	x1
25	x1

84	M10*150	x1	86	D10.5	x6	77	D25	x2
85	M8*95	x1	81	D13	x6	79	M10	x1
80	M6*30	x2	14	D25.5	x2	61		x1
91	M8*15	x2	78	D20	x2	92	D28*17	x2
72	M6*20	x4						
82		x2	83		x1	94		x1

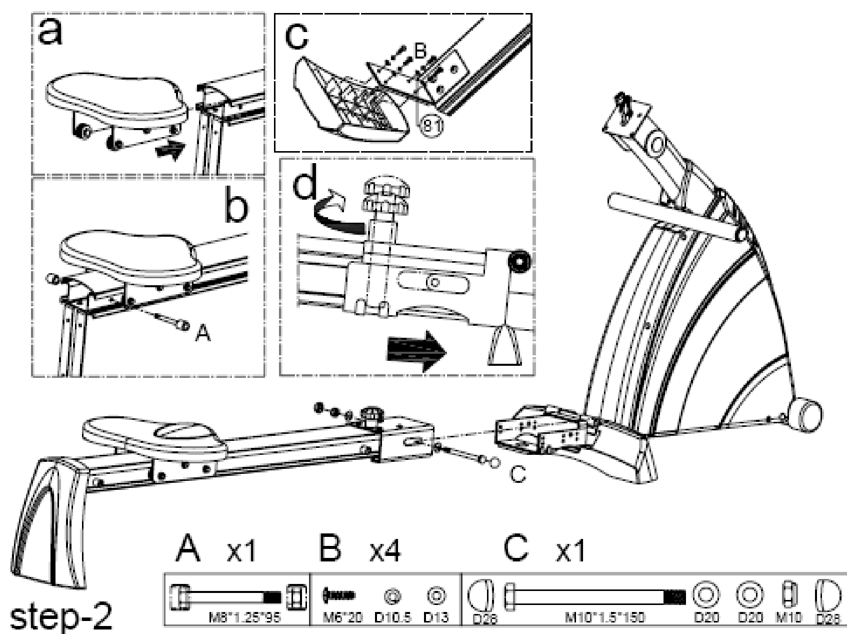
Montážný návod

Krok 1



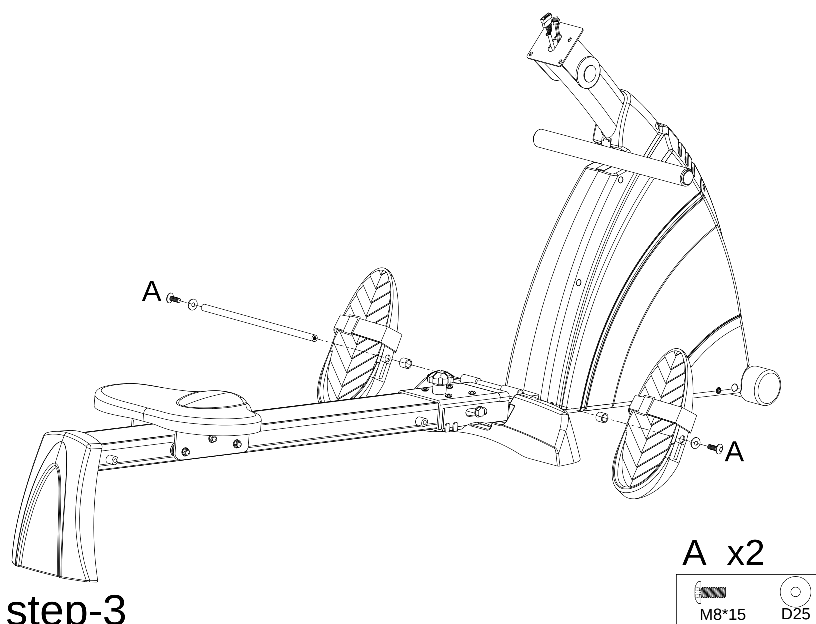
Priskrutkujte nosnú podperu pre posuvný trám (5) do hlavného rámu (22) pomocou skrutky (80), pružnej podložky (86) a plochej podložky (81).

Krok 2



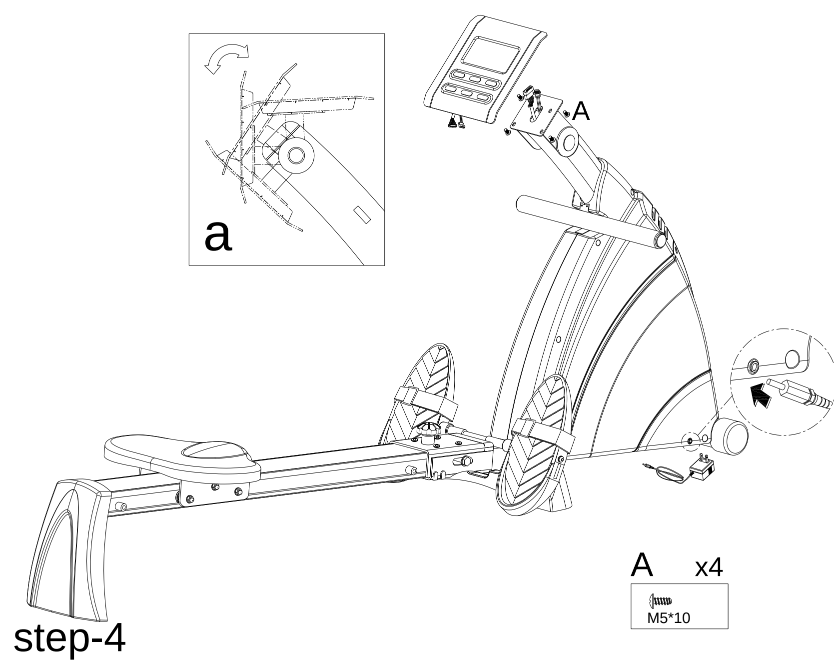
1) Priskrutkujte sedadlový rám (25) so sedadlom (24) do posuvného rámu (19) skrutkou A.
2) Namontujte skrutku (85), tlmič (61) a nosnú konzolu pre zadný kryt (13) na posuvný nosník (19), ako je znázornené na obr. b.
3) Namontujte zadný kryt (12) na posuvný nosník (19) pomocou skrutky (87), pružinovej podložky (74) a plochej podložky (76), ako je znázornené na obr. c.
4) Priskrutkujte posuvný rám (19) do hlavného rámu (22) skrutkou s hlavičkou (92), skrutkou (84), plochou podložkou (78) a nylonovou maticou (79).
5) Vložte posuvný rám tak, ako ukazuje šípka a otočte guľaté tlačidlo a otočením vpravo zaistite posuvný rám.

Krok 3



Zasuňte pedál (10) do hlavného rámu (22) pozdĺž osi pedálov (16), skrutku (91), pružnú podložku (14) a polochej podložky (77).

Krok 4

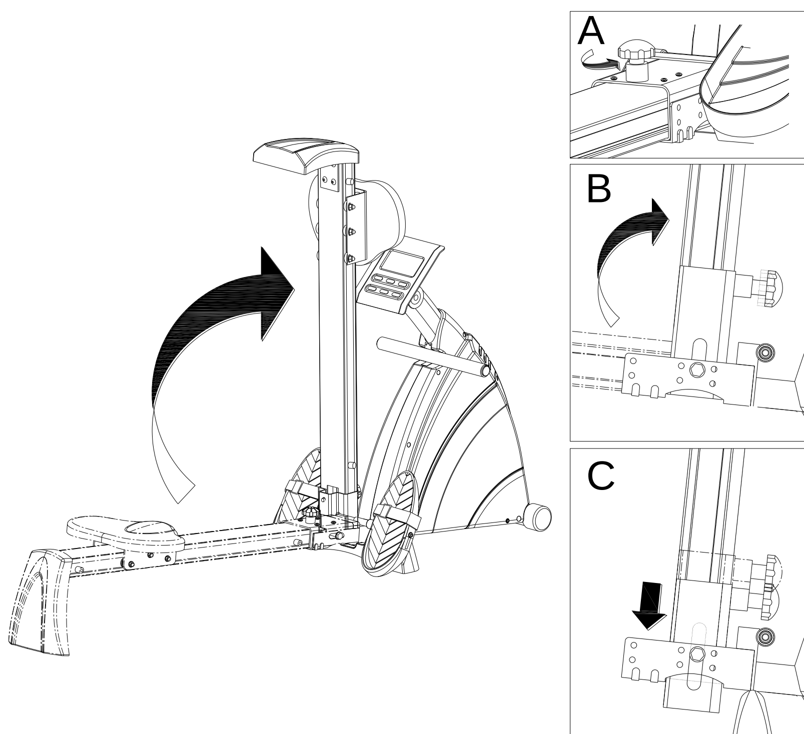


1) Upevnite počítač (1) do hlavného rámu (22) pomocou priložených skrutiek

2) Používateľ može nastaviť pozícu počítača tak, ako je zobrazené na obrázku

3) Pripojte adaptér k hlavnému rámu a natočte ho smerom k počítaču

Krok 5



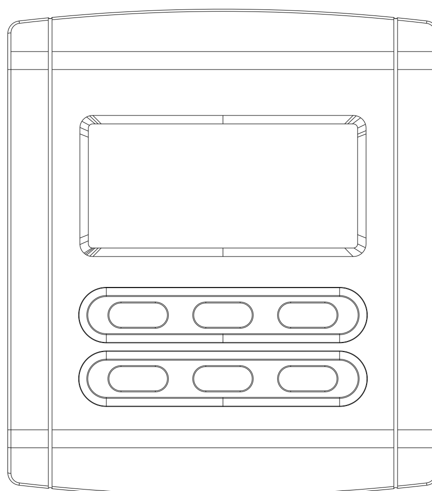
Užívateľ môže ohnúť posuvný rám tak, ako je znázornené na obrázku

Otočte guľatým spínačom smerom vpravo tak, ako to ukazuje šípka

Ohnite posuný rám vertikálne tak, ako ukazuje šípka

Zatlačte posuvný rám tak, ako ukazuje šípka

Návod na počítač



ZHRNUTIE:

Systém je navrhmaticaý pre programovateľné radové Stroje. Sú tu tri monitorované časti motor a ovládač a magnetický brzdový system.

A. Zapojenie

a. Zapojte všetky káble do monitora
b. Po zapojení budú svietiť všetky LCD časti 2 sekundy a CPU bude resetovaný na odpor 1. Monitor bude v iniciačnom režime

1. Ak káble budú nainštalované nesprávne, na monitore sa zobrazí E1 a systém zapípa. Pred kontaktovaním servisu skontrolujte, či sú všetky káble zapojené správne a odpojte a zapojte elektriku na zrušenie pípania. Alebo stlačte START/PAUSE (podržať pre reštart) "tlačidlo pre reštart systému". Ak monitor stale zobrazuje hlásenie „E1", skontaktujte sa so servisom.
2. Ak monitor zobrazuje hlásenie „E2", skontaktujte sa so servisom

B. Tlačítka:

ENTER:

1. Počas režimu PAUSE stlačte ENTER na potvrdenie požadovaného programu
2. Potvrdte nastavené hodnoty ČASU, POČÍTADLA, FARBU, KALÓRIE a PULZ v centre riadenia počítadiel programu, a PROGRAMOVÝ PROFIL pre užívateľský program.

START/PAUSE/RESET:

1. Na začatie tréningu alebo prestávku
2. Podržte stlačené toto tlačidlo na 2 sekundy pre vstup do inicializačného režimu a vynulujte všetky hodnoty.

⊕▲:

1. Počas režimu prestávky nastavte program alebo zvýšte hodnotu TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES and PULSE v centre počítacieho programu a programový profil v užívatelských nastaveniach
2. Počas tréningového režimu stlačte toto tlačidlo na zvýšenie nahrávacie stupňa

○,- ▼:

1. Počas režimu prestávky vyberte program alebo znížte nastavené hodnoty TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIES a PULSE v centre počítacieho programu a programový profil v užívateľskom programe.
2. Počas tréningového režimu stlačte toto tlačidlo pre zníženie stupňa obtiažnosti.

PULSE RECOVERY

Stačte toto tlačidlo pre detekovanie obnovy pulzu

F1.0=vynikajúci F2.0=dobrý F3.0=slabý F4.0= podpriemerný F5.0=zlý F6.0=veľmi zlý

FUNKCIE:

ČAS

Doba tréningu sa bude zobrazovať na displeji počas cvičenia, ak nebude detekovaný žiadny signal počas štyroch sekúnd, bude zastavený.
Zvýšenie počítadla: bez nastavenia časovej hodnoty, monitor bude počítať od 0:00 do 99:59.
Zníženie počítadla: nastavenie tréningovej doby, monitor bude odpočítavať z vami nastavenej hodnoty. Akonáhle bude dosiahnutá nastavená hodnota, monitor zapípa a potom sa čas bude zvyšovať od hodnoty 0:00.

POČÍTADLO

Počítadlo sa bude počas tréningu zobrazovať na displeji, ak nebude detekovaný žiadny signal počas štyroch sekúnd, bude reštartované na hodnotu 0.
Zvýšenie počítadla: bez nastavenia hodnoty bude monitor počítať od hodnoty 0 do 9999.
Zníženie počítadla: nastavenie tréningovej doby, monitor bude odpočítavať od vami nastavenej hodnoty, akonáhle bude dosiahnutá vami zadaná hodnota, monitor zapípa a začne sa počítať od nuly.

KALÓRIE

Spálené kalórie budú zobrazované v okne. S ohraničením od 0,0 do 999kcal.
Zvýšenie počítadla: bez nastavenej hodnoty kalórií, monitor bude počítať od 0,0 do 999.
Znižovanie počítadla:nastavenie predpokladanej hodnoty, ktorú chcete spáliť, monitor bude odpočítavať od vami nastavenej hodnoty, akonáhle dosiahne nastavenú hodnotu, monitor zapípa a začne sa počítať od nuly smerom nahor.

VZDIALENOSŤ

Vzdialenosť bude zobrazovaná v okne. S ohraničením od 1 meter do 999 metrov. Po prekročení jedného kilometra bude zobrazovaná hodnota 0,1KM (100metrov). Maximálna hodnota je 99,9KM.
Zvýšenie počítadla: bez nastavenej hodnoty vzdialenosti, monitor bude počítať od 0,1 do 99,9km alebo míle.
Znižovanie počítadla: nastavenie predpokladanej vzdialenosti, monitor bude odpočítavať od vami nastavenej hodnoty, akonáhle dosiahne nastavenú hodnotu, monitor zapípa a začne sa počítať od jedného metra smerom nahor.

PULZ

Monitor bude zobrazovať aktuálny pulz za minútu. Hodnota je meraná v rozmedzí 40-220. Ak je k dipozícii vstupný signál, monitor bude počítať pulz. Ak nebude detekovaný žiadny signál počas 16 sekúnd, monitor zobrazí “p”. Toto je úsporný režim.
Nastavenie hodnoty pulzu bude centrum počítať v rozmedzí od 90 do 220 podľa vášho nastavenia. Ak je váš pulz vyšší ako nastavená hodnota, okno začne blikať a pripomenie, že hodnota pulzu je vyššia ako vami zadaná hodnota. Mali by ste spomaliť a znížiť tak hodnotu pulzu.

Činnosti

System sa skladá z ôsmich rozdielnych programov. Môžete nastaviť pracovný čas a system ho rozdelí do desiatich intervalov. Ak nezadáte žiadny pracovný čas, system začne počítať od prvej sekundy. Ak nenastavíte žiadny pracovný čas, čas sa bude pripočítavať a každý interval bude pozostávať z troch minút.

Preset Program: Program 1 –Program 7

1. Stlačením tlačidiel hore a dole si vyberáte program.
2. Stlačte ENTER na potvrdenie vami vybraného programu.
3. Časové okno zasvieti, stláčaním tlačidla "hore a dolu" nastavíte požadovaný čas cvičenia, stlačením tlačidla enter potvrdíte vami nastavené hodnoty.
4. Počítací displej zasvieti, stláčaním tlačidla "hore a dolu" nastavíte požadované hodnoty a enterom ich potvrdíte.
5. Pri zasvietení displeja vzdialeností stlačte tlačidlo "hore a dolu" pre zadanie hodnôt ktoré chcete dosiahnúť. Povrdte stlačením tlačidla enter.
6. Pri zasvietení displeju kalórií, stlačte tlačidlo "hore a dolu" pre zadanie hodnôt, ktoré chcete dosiahnúť. Povrdte stlačením tlačidla ENTER.
7. Stlačte start/stop pre začatie cvičenia.

Poznámka:

1. Ak chcete preskočiť nastavenie funkcií, stlačte tlačidlo ENTER pre nastavenie funkcií.
2. Ak dosiahnete cieľ, monitor zapípa.
3. Ak nastavíte viac ako jeden cieľ a budete chcieť dosiahnúť ďalší cieľ, stlačte tlačidlo štart pre začatie ďalšieho cvičenia.

TARGET HEART RATE PROGRAM (PROGRAM 8)

V tomto programe, počítač nastaví nahrávaciu hodnotu podľa detekovaného pulzu srdca. Napríklad hodnota nahrávania sa môže zvýšiť, pokiaľ je pulz srdca detekovaný nižší ako zadaná hodnota pulzu srdca. Taktiež nahrávaná hodnota sa môže znížiť, pokiaľ je pulz srdca detekovaný vyšší, ako je zadaná hodnota pulzu srdca. Výsledok užívateľovho pulzu bude nastavený v rozsahu TARGET H.R.-5 a TARGET.H.R. +5.

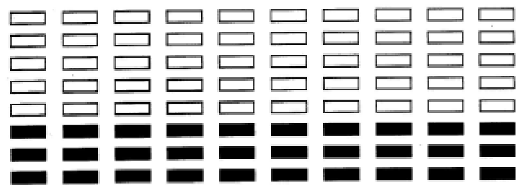
1. Stlačte tlačidlo hore a dole pre program 8.
2. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie programu pulzu srdca.
3. Displej pulzu zasvieti a vtedy stlačte tlačidlo "hore a dolu" pre vybratie hodnôt pulzu srdca. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte vaše nastavenie.
4. Časový displej zasvieti a vtedy stlačte tlačidlo "hore a dolu" pre nastavenie času cvičenia. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte vaše nastavenia.
5. Počítací displej zasvieti a vtedy tlačidlo "hore a dolu" pre nastavenie želaných hodnôt. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte vaše nastavenia.
6. Displej vzdialenosti zasvieti a vtedy tlačidlo "hore a dolu" pre nastavenie želaných hodnôt. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte vaše nastavenia.
7. Displej kalórií zasvieti a vtedy tlačidlo "hore a dolu" pre nastavenie potrebných hodnôt. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte vaše nastavenia.
8. Stlačte štart/stop pre začatie cvičenia.

Poznámka:

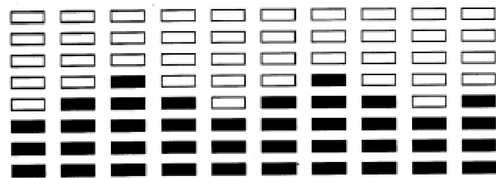
1. Musíte nastaviť hodnotu pulzu v tomto programe, pretože je to riadiaci program pre výpočet pulzu.
2. Ak nebude nastavená hodnota pulzu, začiatočná hodnota bude 90bpm (úderov za minútu)
3. Akonáhle dosiahnete potrebné nastavenie času, počítadla, vzdialenosti a kalórií, monitor zapípa.
4. Ak nastavíte viac ako jeden cieľ a budete chcieť dosiahnuť ďalší cieľ, stlačte štart pre začatie nového cvičenia.

Predvolené profily

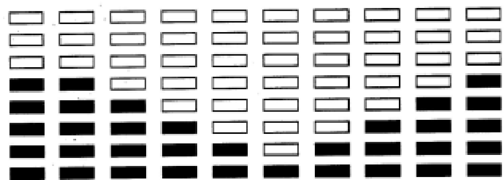
PROGRAM 1 (MANUAL)



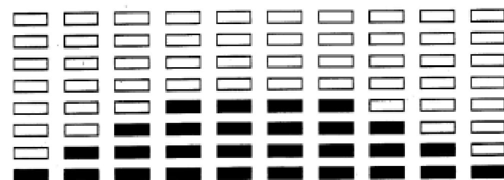
PROGRAM 2 (ROLLING)



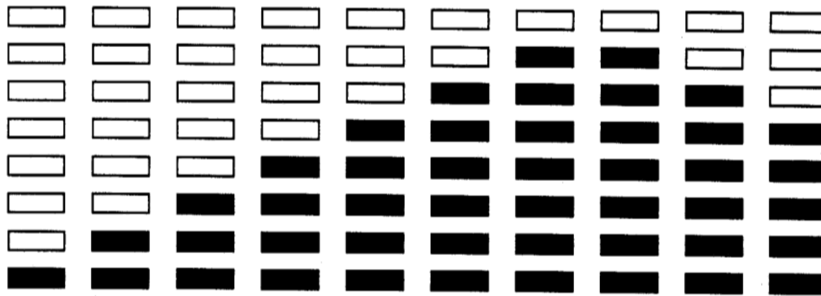
PROGRAM 3 (VALLEY)



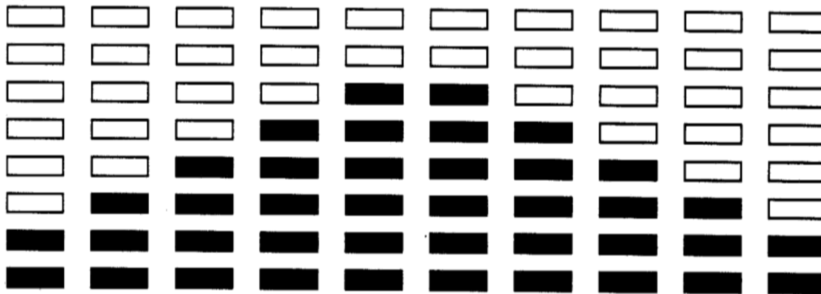
PROGRAM 4 (FAT BURN)



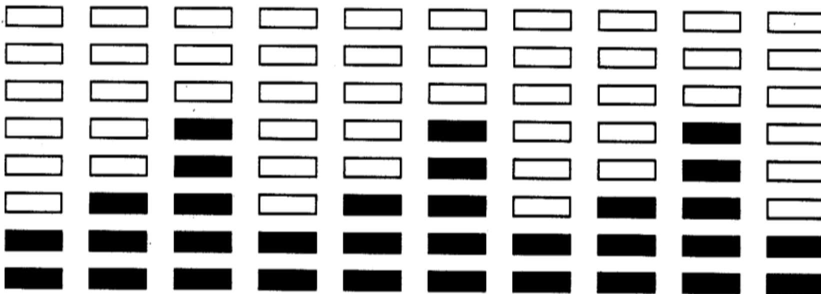
5. PROGRAM 5 (RAMP) :



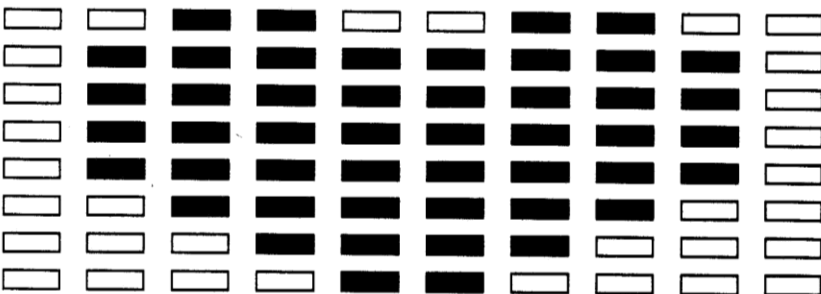
6. PROGRAM 6 (MOUNTAIN) :

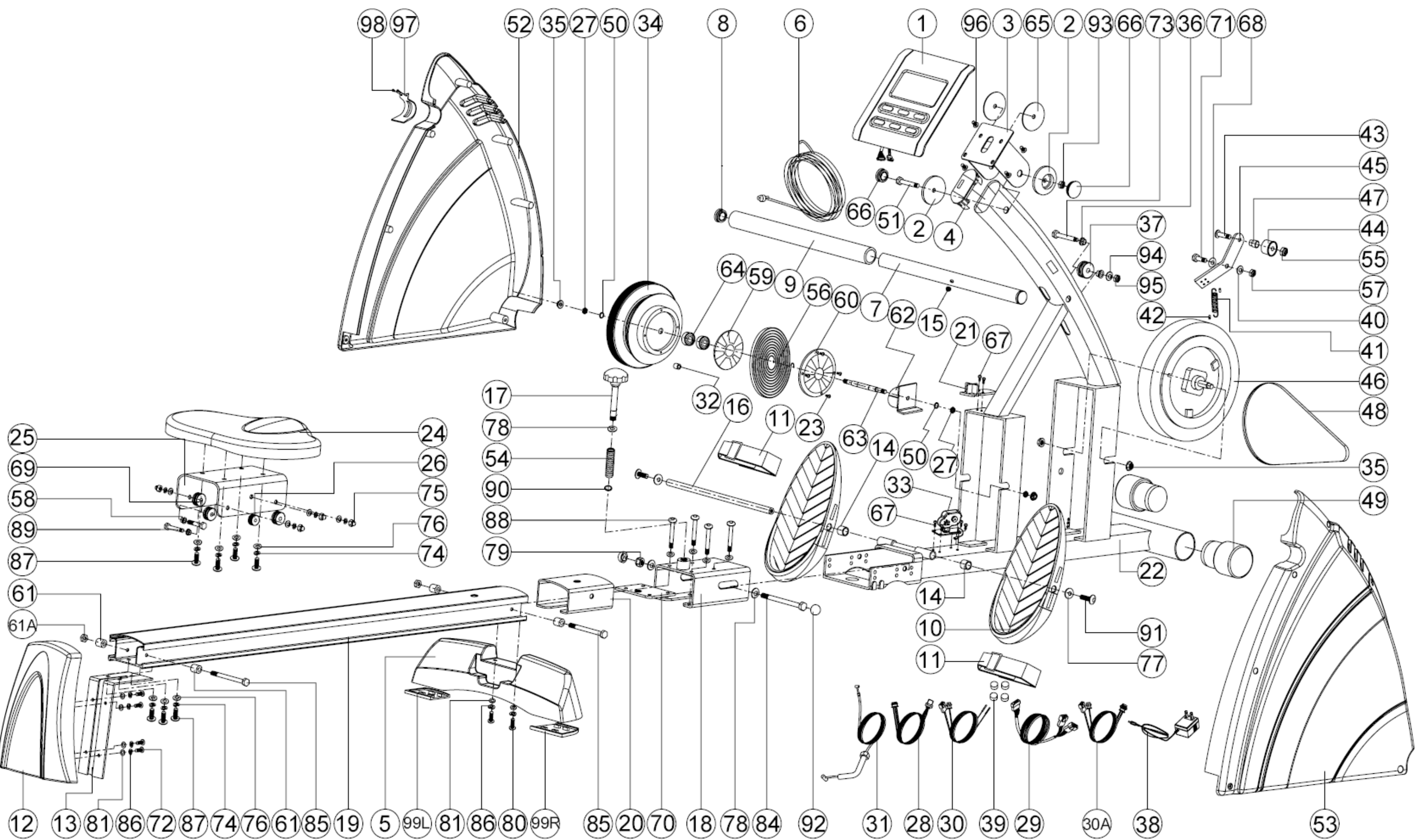


7. PROGRAM 7 (INTERVALS) :



8. PROGRAM 8 (TRAGET H.R.) :




98 97 52 35 27 50 34 8 6 1 96 3 65 2 93 66 73 36 71 68
43 45 47 44 55 57 40 41 46 48 35 49
66 51 2 4 37 94 95 42
64 59 9 56 60 7 62 15 21 67
17 78 54 90 88 79 32 16 11 23 63 14 50 27 33 67 14 10 11 22 91 77
25 69 58 89 87 24 26 75 76 74
61 61A
12 13 81 86 72 87 74 76 61 85 19 5 99L 81 86 80 99R 85 20 70 18 78 84 92 31 28 30 39 29 30A 38 53

Zoznam súčiastok					
č.	**Popis**	**Množstvo**	**č.**	**Popis**	**Množstvo**
1	Počítač	1	51	Skrutka M8*P1.25*60L	1
2	Kryt na os	2	52	Ľavý kryt na reťaz	1
3	Držiak na počítač	1	53	Pravý kryt na reťaz	1
4	Oválna čiapočka	1	54	Pružina D13*D1.2*85.5L	1
5	Podpera pre klzavý rám	1	55	Matica M10*1.5*10T	1
6	Lano D5*2000L	1	56	Závitová pružina 20*0.7T	1
7	Kladka	1	57	Nylonová matica M8*1.25*8T	1
8	Polguľová zásuvka	2	58	Objímka D12*D8.2*12.6L	6
9	Molitan	1	59	Fixačná doska pre pružinu D120*3T	1
10	Pedál	2	60	Fixačná doska pre pružinu (II) D100*3T	1
11	Členkový remeň	2	61	Nárazník D24*D8*22	4
12	Zadný kryt	1	61A	Matica M8*P1.25*6T	2
13	Podpera pre zadný kryt	1	62	Fixačný úholník pre pružinu	1
14	Gumený krúžok (čierny)	2	63	Os zotrvačníka	1
15	Objímka D12.5*F9.3*7T	1	64	Ložisko #6000 ZZ	2
16	Os pedálov	1	65	Plastová plochá podložka D50*D10*1.0T	2
17	Guľový gombík	1	66	Bočný kryt	2
18	Zváracia sada pre posuvný rám	1	67	Skrutka ST4.2*1.4*20L	6
19	Posuvný rám	1	68	Plochá podložka D21*D8.5*1.5T	1
20	Fixačný uholník	1	69	Kladka D37.4*D8*11	4
21	Fixačná sada na senzor	1	70	Vystužená doska	1
22	Hlavný rám	1	71	Skrutka M8*25	1
23	SkrutkaM5*0.8*10L	4	72	Fixačná skrutka M6*1.0*20L	4
24	Sedadlo	1	73	Rebríková skrutka D10*55.5	1
25	Podpera sedadla	1	74	Pružinová podložka D15.4*D8.2*2T	13
26	Kladka D32*D18*10	2	75	Klenutá matica M8*1.25*15L	6
27	Matica D9.5*5T(3/8”-26UNF)	3	76	Plochá podložka D16*D8.5*1.2T	21
28	Elektrické káble 700L	1	77	Plochá podložka D25*D8.5*2.0T	2
29	Spodné káble počítača 500L	1	78	Plochá podložka D20*D11*2T	2
30	Senzor (I)	1	79	Nylonová matica M10*1.5*10T	1
	Senzor	1	80	Skrutka M6*1*30L	2
30A	Senzor pripojenia káblov 400L	1	81	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	6
31	Napájací kábel D1.5*340	1	82	Kľúč 139*5T	2
32	Nárazník	1	83	Kľúč M6	1
33	Motor	1	84	Skrutka M10*1.5*150L	1
34	Koliesko pre lano	1	85	Skrutka M8*1.25*95L	2
35	Neuvoľňujúca sa matica 3/8”-26UNF*6.5T	4	86	Pružinová podložka D10.5*D6.1*1.3T	6
36	ObjímkaD13.5*D10.2*9	2	87	Skrutka M8*1.25*20L	9
37	Kladka D45*26L	1	88	Skrutka M8*1.25*75L	4
38	Adaptér	1	89	Skrutka M8*1.25*35L	6
39	Magnet	4	90	C krúžok S - 10 (1T)	1
40	Plochá podložka D21*D8.5*1.5T	1	91	Skrutka M8*1.25*15	2
41	Pružina D3*D17*65L	1	92	Škrutkovacia čiapočka D28*17	2
42	Plastová čapička na pružinu D3*30L	2	93	Nylónová matica M8*1.25*8T	1
43	Skrutka M10*35L	1	94	Inbusový klúč	1
44	Náhradné koliesko	1	95	Nylónová matica M8*1.25*8T	1
45	Upínacia doska pre náhradné koliesko	1	96	Skrutka M5*10L	4
46	Magnetický systém	1	97	Vedenie pre lano	1
47	Objímka D20*D14*11.5T	1	98	Skrutka ST3*10L	2
48	Remeň	1	99L	Ľavý gumený obklad	1
49	Nožná čiapočka	2	99R	Pravý gumený obklad	1
50	C krúžok S - 10(1T)	2			

Igen tisztelt Ügyfelünk!

H

Ezúttal szeretnénk gratulálni, hogy az ENERGETICS szobakerékpárját választotta! A termék otthoni használatra került kifejlesztésre, az ilyen jellegű igények és követelmények kielégítése céljából. A készülék összeszerelése és használatbavétele előtt kérjük, gondosan tanulmányozza át ezt az útmutatót! Fitnesz-készülékének megfelelő használatának érdekében kérjük, őrizze meg az útmutatót a későbbi kérdések tisztázása céljából! További kérdések esetén természetesen örömmel állunk rendelkezésére. Sok sikert kívánunk az edzéshez!

Az Ön ENERGETICS - csapata

Garancia

Az ENERGETICS minőségi termékek úgy kerültek kifejlesztésre és gyártásra, hogy azokat elkötelezett fitnesz-edzésre alkalmazzák. Ez a termék megfelel az EN 957 európai szabvány követelményeinek.

Az anyag- és feldolgozási hibákért az ENERGETICS három (2) év garanciát vállal. A garancia nem érvényes a termék nem rendeltetésszerű használatából eredő károkért, valamint a kopó alkatrészekre. A termék elektronikus összetevőire két éves garancia érvényes. A garanciális időtartam a vásárlási dátumkor veszi kezdetét (a nyugtát kérjük gondosan megőrizni).

Biztonsági utalások

- Egészségügyi korlátozások vagy egyéni és személyes edzési paraméterek esetén kérjük, forduljon először orvosához! Orvosa tud megfelelő felvilágosítással szolgálni, hogy Önnek milyen edzéstípus és terhelés a megfelelő.
- Figyelem: A rosszul megválasztott és túlzott edzés veszélyeztetheti az Ön egészségét!
- A biztonságos és hatékony edzés érdekében kérjük, tartsa be az edzési útmutató utasításait!
- Az edzéshez csak akkor fogjon hozzá, miután meggyőződött róla, hogy a szobakerékpárt megfelelően szerelte össze és állította be!
- Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje!
- Kizárólag a szállítási csomag részét képező eredeti ENERGETICS tartozékokat használjon (lásd ellenőrzőlista)!
- A készülék összeszerelésekor pontosan az összeszerelési utasítások szerint járjon el!
- Az összeszereléshez kizárólag alkalmas szerszámokat használjon; adott esetben vegye igénybe másik személy segítségét!
- A készüléket sima, csúszásmentes felületen állítsa fel!
- Győződjön meg róla, hogy az első szállítógörgők megfelelő pozícióban vannak felszerelve! (lásd Összeszerelési útmutató)
- Az edzés megkezdése előtt húzzon meg minden állítható részt annak érdekében, hogy megakadályozza az ilyen részek meglazulását az edzés közben!
- A készülék felnőtt személyek edzésére lett kijeflesztve. Biztosítsa, hogy a készülék gyerekek általi használata kizárólag felnőttek felügyelete mellett történjen!
- Figyelmeztesse a jelenlevő személyeket a lehetséges – például mozgó alkatrészek általi – veszélyekre!
- A nehézségi fok egyéni igényei szerint állítható be: lásd Edzési útmutató.
  - A szobakerékpárt soha ne használja cipő nélkül vagy laza lábbelivel!
  - Győződjön meg róla, hogy a szobakerékpár használatához megfelelő hely áll rendelkezésre!
- A szobakerékpár össze- és szétszerelésekor ügyeljen a nem rögzített vagy mozgó alkatrészekre!

➢ A nehézségi fokozat az állítócsavar elforgatásával módosítható.

➢ Ez a készülék kizárólag otthoni használatra lett kifejlesztve, maximális terhelhetősége 120 kilogramm.

Kezelés és tárolás

Az elülső láb kupakjain található szállító kerekeknek köszönhetően egyszerűbb a manőverezés. Egyszerűen húzza hátra a hátsó alumínium kart, míg a kerekek el nem érik a padlót. Aztán gurítsa az eszközt a kívánt helyre.

Ápolás és karbantartás

- Az otthoni edzőkészüléket ne használja vagy tárolja nedves helyiségben az esetleges rozsdásodás miatt.
- Legalább 4 hetente ellenőrizze, hogy az elemek nem lötyögnek-e és jó állapotban vannak-e.
- Javítás esetén kérje a kereskedő tanácsát.
- Azonnal cserélje ki a hibás alkatrészeket és/vagy a javításig ne használja a készüléket.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon a javításhoz.
- Használjon nedves ruhát az otthoni edzőkészülék tisztításához és kerülje az agresszív tisztítószerek használatát a készülék tisztításánál.
- Az edzés után azonnal törölje le az izzadságot, az izzadás tönkreteheti a gép küllemét és megfelelő működését.

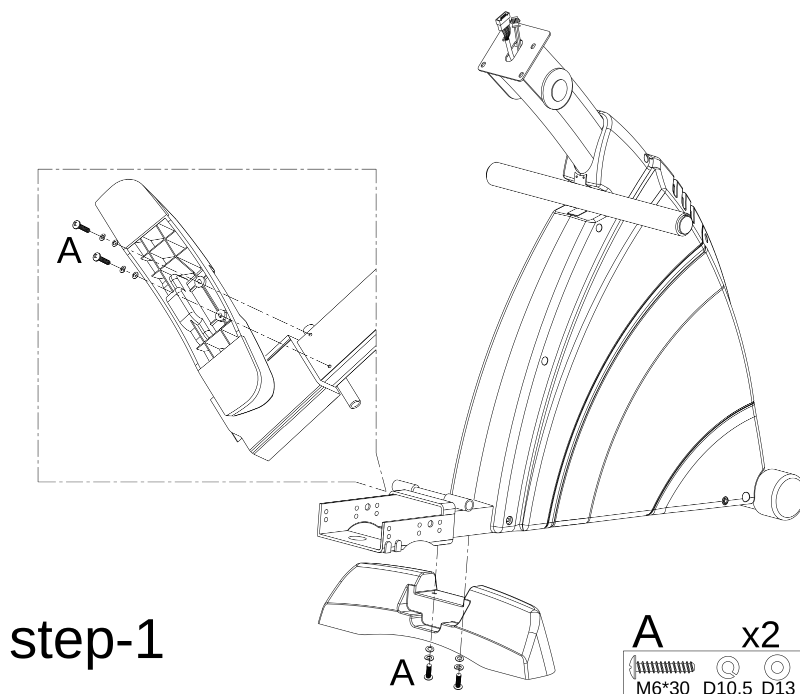
Ellenőrzőlista

1	x1
5	x1
22	x1
38	x1
12	x1
10	x1
16	x1
19	x1
25	x1

84	M10*150	x1	86	D10.5	x6	77	D25	x2
85	M8*95	x1	81	D13	x6	79	M10	x1
80	M6*30	x2	14	D25.5	x2	61		x1
91	M8*15	x2	78	D20	x2	92	D28*17	x2
72	M6*20	x4						
82		x2	83		x1	94		x1

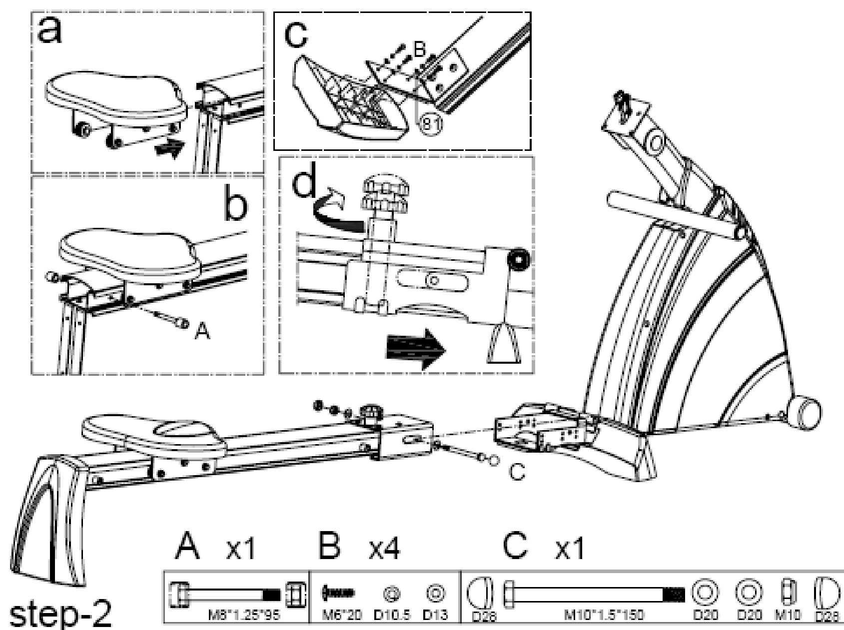
Összeszerelési utasítások

1. lépés



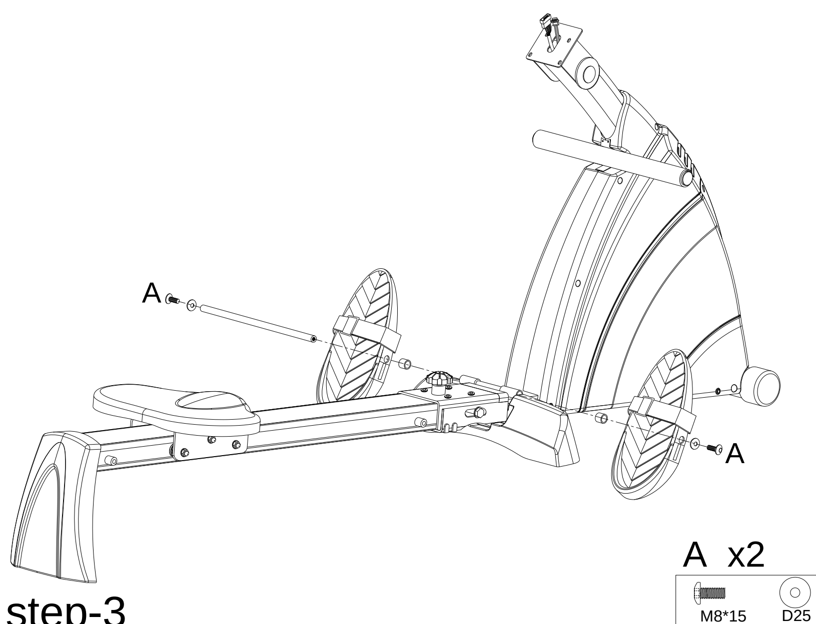
Szerelje a csúszó kar (5) tartókeretét a fővázra (22) a csavarral (80), a rugós alátéttel (86) és a lapos alátéttel (81).

2. lépés



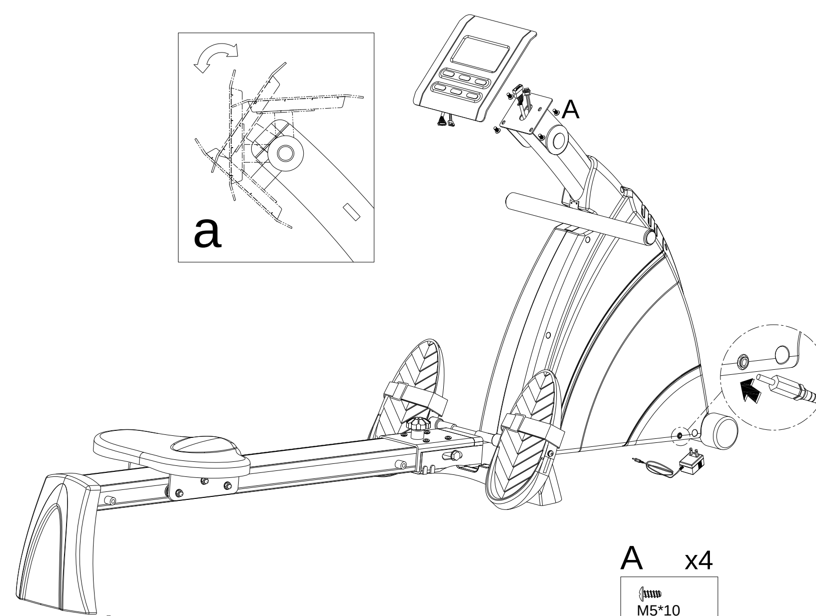
1) Szerelje fel a nyeregtartót (25) a nyereggel (24) együtt a csúszó rúdra (19), amint az a. ábrán látható.
2) Szerelje a csavart (85) és az ütközőt (61), valamint a háttámla tartókeretét (13) a csúszó karra (19), a b. ábrán látható módon.
3) Szerelje a háttámlát (12) a csúszó karra (19) a csavarral (87), rugós alátéttel (74) és a lapos alátéttel (76) a c. ábrán látható módon
4) Szerelje a csúszó csövet (19) a fővázhoz (22) a csavarzárral (92), a csavarral (84), a lapos alátéttel (78) és az anyával (79).
5) Húzza a csúszó rudat előre a feltüntetett nyíl irányába, majd forgassa a gombot (17) az óramutató járásával egyező irányba a csúszó rúd megszorítása érdekében.

3. lépés



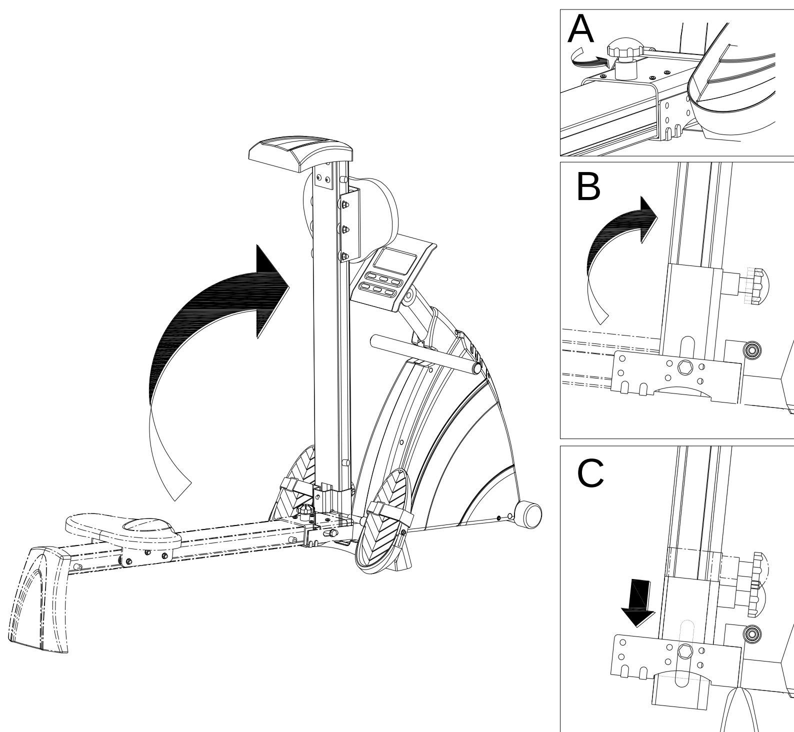
Szerelje a pedált (10) a fővázhoz (22) a pedáltengelyeknél (16), a csavarral (91), a gumigyűrűvel (14) és a lapos alátéttel (77).

4. lépés



1) Szerelje a számítógépet (1) a fővázra (22) a számítógéphez erősített csavarok segítségével.
2) A felhasználó az a. ábrán látható módon állíthatja be a számítógép helyzetét.
3) Szerelje az adaptert (38) a fővázra (22), és kapcsolja be a számítógépet.

5. lépés



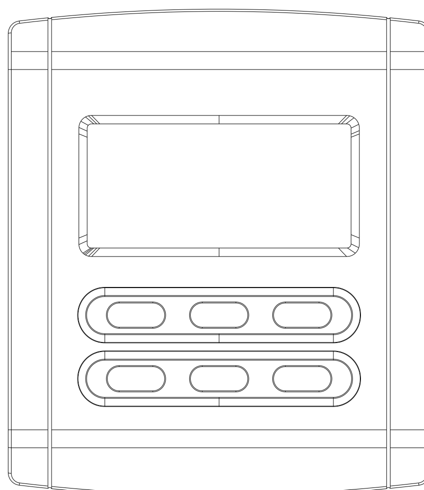
A felhasználó összecsukhatja a csúszó rudat az A. B. C. ábrák alapján.

A. ábra: Forgassa a gombot (17) az óramutató járásával ellentétesen, a nyíl irányába.

B. ábra: Hajtsa fel a csúszó rudat függőlegesen, a nyíl irányába.

C. ábra: Nyomja le a csúszó rudat, a nyíl irányába.

Számítógép utasítások



ÖSSZEGZÉS:

Ezt a rendszert a programozható **EVEZŐGÉP** használatára tervezték. A rendszer három részből áll: a monitorból, a motorból/vezérlőből és a mágneses fékrendszerből.

A. **Bekapcsolás:**

a. Csatlakoztassa az összes vezetéket a monitorra.

b. A bekapcsolást követően az LCD szegmensek 2 másodpercig világítanak, a számítógép pedig az 1. szintre állítja az ellenállást. A monitor kezdeti módra áll.

1. Ha a vezetékek nem megfelelően csatlakoznak, akkor a monitoron az „E1" hibajelzés jelenik meg, és hangjelzés hallható. Mielőtt segítségért fordulna, kérjük, vizsgálja meg a vezetékek csatlakozását, majd indítsa újra a készüléket a hangjelzés feloldásához, vagy nyomja meg a "START/PAUSE (tartsa lenyomva)" gombot a rendszer újraindításához. Ha a monitoron továbbra is az "E1" üzenet látható, akkor lépjen kapcsolatba a szervizzel.
2. Ha a monitoron az "E2" üzenet látható, akkor lépjen kapcsolatba a szervizzel.

B. **BILLENTYŰZET:**

ENTER:

1. A PAUSE módban nyomja meg az ENTER gombot a kívánt program eléréséhez.
2. Erősítse meg a TIME (IDŐ), COUNT (SZÁMLÁLÁS), DISTANCE (TÁVOLSÁG), CALORIES (KALÓRIA) és PULSE (PULZUS) értékeit a pulzusszám-vezérlő programban (8), és a PROGRAMPROFILT a felhasználói programban.

START/PAUSE/RESET:

1. Az edzés megkezdéséhez és befejezéséhez.
2. Ha lenyomva tartja ezt a gombot 2 másodpercig, induló üzemmódba térhet vissza, az összes érték visszaállítása mellett.

⊕ ▲:

1. Szünetelő üzemmódban válassza ki a kívánt programot, vagy növelje a TIME (IDŐ), COUNT (SZÁMLÁLÁS), DISTANCE (TÁVOLSÁG), CALORIES (KALÓRIA) és PULSE (PULZUS) értékeit a pulzusszám-vezérlő programban (8) és a PROGRAMPROFILT a felhasználói programban.
2. Edző üzemmódban nyomja meg ezt a gombot a terhelés szintjének növeléséhez.

○,- ▼:

1. Szünetelő üzemmódban válassza ki a kívánt programot, vagy csökkentse a TIME (IDŐ), COUNT (SZÁMLÁLÁS), DISTANCE (TÁVOLSÁG), CALORIES (KALÓRIA) és PULSE (PULZUS) értékeit a pulzusszám-vezérlő programban (8) és a PROGRAMPROFILT a felhasználói programban.
2. Edző üzemmódban nyomja meg ezt a gombot a terhelés szintjének csökkentéséhez.

PULSE RECOVERY E gomb megnyomásával aktiválhatja a pulzusvisszaállás érzékelést.

F1.0=Kiváló F2.0=Jó F3.0=Közepes F4.0= Átlag alatti F5.0=Nem jó F6.0=Gyenge

FUNKCIÓK:

TIME (IDŐ)

Edzés közben a képernyőn megjelenik az edzési idő. Amennyiben a készülék 4 másodpercig nem érzékel jelet, leáll.
Számlálás felfelé: Az idő értékének beállítása nélkül a monitor 0:00 és 99:59 között számlálja az időt.
Számlálás lefelé: Az edzési idő beállítását követően a monitoron a visszaszámlálás látható. Amikor a készülék befejezi a visszaszámlálást, hangjelzést követően 0:00 értékről folytatja tovább az idő számolását.

COUNT (SZÁMLÁLÁS):

Edzés közben a képernyőn megjelenik a számlálás. Amennyiben a készülék 4 másodpercig nem érzékel jelet, akkor nullára tér vissza.
Számlálás felfelé: A számlálás értékének beállítása nélkül a monitor 0 és 9999 között számlál.
Számlálás lefelé: Az edzési idő beállítását követően a monitoron a visszaszámlálás látható. Amikor a készülék befejezi a visszaszámlálást, hangjelzést követően 0 értékről folytatja tovább a számlálást.

CALORIE (KALÓRIA)

Az elégetett kalóriák száma jelenik meg a képernyőn. A mérési tartomány 0,0 – 999 kcal.
Számlálás felfelé: A kalória értékének beállítása nélkül a monitor 0,0 és 999 között számlál.
Számlálás lefelé: A kalóriafelhasználás beállítását követően a monitoron a visszaszámlálás látható. Amikor a készülék befejezi a visszaszámlálást, hangjelzést követően 0 értékről folytatja tovább a számlálást.

DISTANCE (TÁVOLSÁG)

A megtett távolság értéke jelenik meg a képernyőn. A monitor 1 – 999 méter intervallumban, 1 méteres mértékegységgel számol. 1 km elérését követően a mértékegység 0,1 km (100 méter) lesz. A monitor 1,1 – 99,9 km tartományban mér.
Számlálás felfelé: A távolság értékének beállítása nélkül a monitor 0,1 – 99,9 km vagy mérföld tartományban számlál.
Számlálás lefelé: A távolság beállítását követően a monitoron a visszaszámlálás látható. Amikor a készülék befejezi a visszaszámlálást, hangjelzést követően 1 méterről folytatja tovább a számlálást.

PULSE (PULZUS)

A monitor az aktuális pulzusszámot jeleníti meg szívverés / perc formában. A pulzusmérési tartomány 40 és 220 közötti. Megfelelő jel esetén a monitor számlálja a szívverést. Amennyiben a készülék 16 másodpercen belül nem érzékel jelet, a kijelzőn a „p” jelenik meg. Ez az energiatakarékos üzemmódot jelzi.
A pulzus értékének beállítását követően a készülék meghatározott értéken korlátozza a teljesítményt (90 – 220), ha a pulzus értéke meghaladná az Ön által beállított értéket. Az ablak villogni kezd, és figyelmezteti, hogy az érték magasabb az Ön által megadott értéknél. Pulzusszámának csökkentéséhez lassítania kell a tempót.

MŰKÖDTETÉS

A rendszer 8 különböző programot tartalmaz; Ön meghatározhatja az edzési időt, a rendszer pedig 10 intervallumra fogja felosztani az időt. Amennyiben nem adja meg az edzési időt, a rendszer másodperces mértékegységgel kezdi meg az edzési idő számlálását. Az edzési idő megadásának hiányában az idő felfelé számlálódik, minden intervallum 3 percig tart.

Előre beállított program: 1 – 7. program

1. A fel és le gombokkal válassza ki a kívánt programot.
2. Nyomja meg az Enter gombot a kívánt program kiválasztásához.
3. Az idő beállítása villogni kezd; ekkor a fel és le gombokkal adja meg a kívánt edzési időt. A megadott érték megerősítéséhez nyomja meg az Enter gombot.
4. A számlálás kijelző villogni kezd; ekkor a fel és le gombokkal adja meg a kívánt értéket. A megadott érték megerősítéséhez nyomja meg az Enter gombot.
5. A távolság kijelző villogni kezd; ekkor a fel és le gombokkal adja meg az edzés során elérni kívánt távolság értékét. A megadott érték megerősítéséhez nyomja meg az Enter gombot.
6. A kalória kijelző villogni kezd; ekkor a fel és le gombokkal adja meg az edzés során elégetni kívánt kalóriák értékét. A megadott érték megerősítéséhez nyomja meg az Enter gombot.
7. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a start/stop gombot.

Megjegyzés:

1. Amennyiben ki akarja hagyni az adott funkció beállítást, nyomja meg az Enter gombot a következő funkció beállítására való ugráshoz.
2. Ha eléri a beállított értéket, a monitor hangjelzést ad, és leáll.
3. Ha több célt is beállít, és a következő célt szeretné elérni, akkor nyomja meg a Start gombot az edzés folytatásához.

CÉLPULZUSSZÁM PROGRAM (8. PROGRAM)

Ez a program a mért pulzusszám függvényében módosítja a terhelés mértékét. Például a készülék növeli a terhelést, ha az érzékelt pulzusszám alacsonyabb a célpulzusszám (TARGET H.R.) értékénél. Hasonlóképp a készülék csökkenti a terhelést, ha az érzékelt pulzusszám magasabb a célpulzusszámnál. ennek eredményeképpen a felhasználó pulzusszáma a kitűzött pulzusszámhoz fog közelíteni a TARGET H.R.-5 és TARGET.H.R. +5 közötti tartományban.

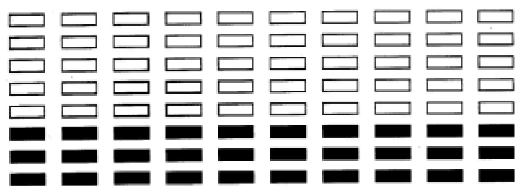
1. A fel és le gombokkal válassza ki a 8. programot.
2. Nyomja meg az Enter gombot a célpulzusszám program kiválasztásához.
3. A pulzuskijelző villogni kezd, ekkor nyomja meg a fel és le gombot a kívánt pulzusszám beállítása érdekében. A megadott érték megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
4. Az idő beállítása villogni kezd; ekkor a fel és le gombokkal adja meg a kívánt edzési időt. A megadott érték megerősítéséhez nyomja meg az Enter gombot.
5. A számlálás kijelző villogni kezd; ekkor a fel és le gombokkal adja meg a kívánt értéket. A megadott érték megerősítéséhez nyomja meg az Enter gombot.
6. A távolság kijelző villogni kezd; ekkor a fel és le gombokkal adja meg az edzés során elérni kívánt távolság értékét. A megadott érték megerősítéséhez nyomja meg az Enter gombot.
7. A kalória kijelző villogni kezd; ekkor a fel és le gombokkal adja meg az edzés során elégetni kívánt kalóriák értékét. A megadott érték megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
8. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a start/stop gombot.

Megjegyzés:

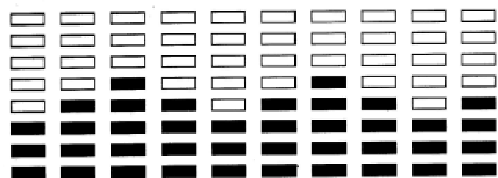
1. Ebben a programban meg kell adnia a pulzus értékét, mivel ez egy pulzusszám-vezérelt program.
2. Amennyiben nem adja meg a pulzus értékét, akkor az alapértelmezett érték 90 szívverés/perc.
3. Ha eléri valamelyik beállított értéket (idő, számlálás, távolság vagy kalória), akkor a készülék hangjelzést ad, majd leáll.
4. Ha több célt is beállít, és a következő célt szeretné elérni, akkor nyomja meg a Start gombot az edzés folytatásához.

PROGRAMPROFIL

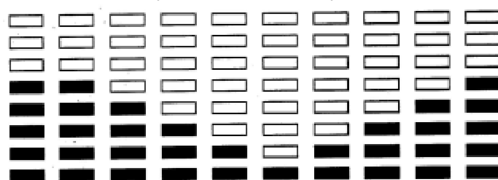
1. PROGRAM (MANUÁLIS)



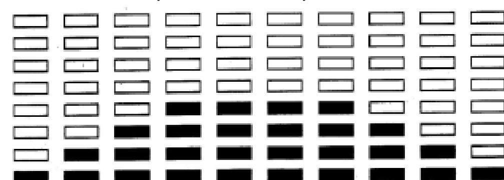
2. PROGRAM (GURULÁS)



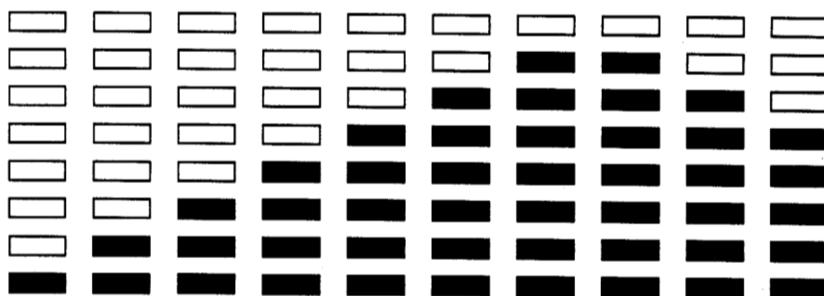
3. PROGRAM (VÖLGYMENET)



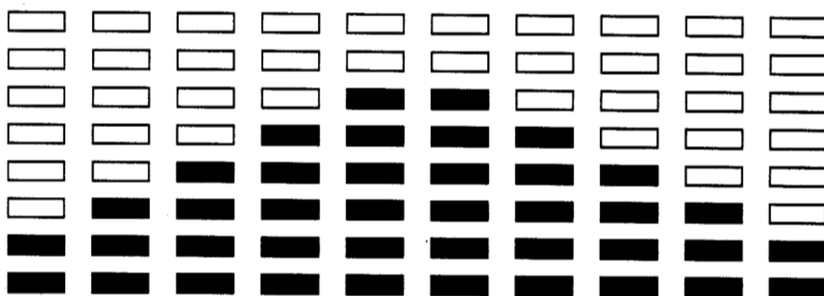
4. PROGRAM (ZSÍRÉGETÉS)



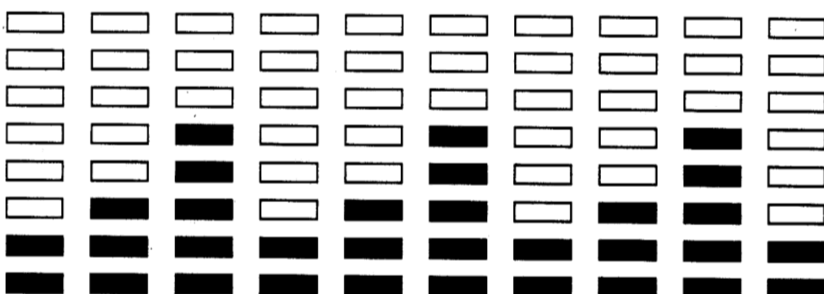
5. PROGRAM 5 (RAMP) :



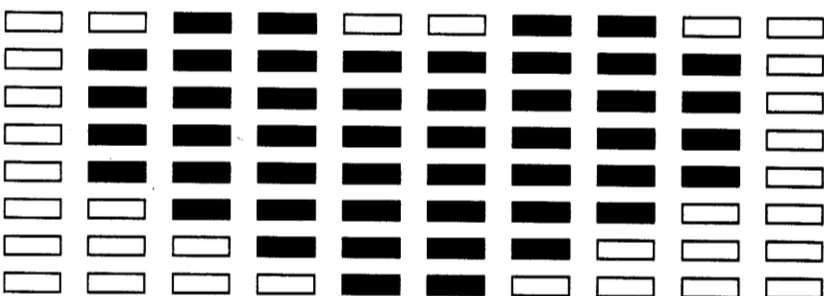
6. PROGRAM 6 (MOUNTAIN) :

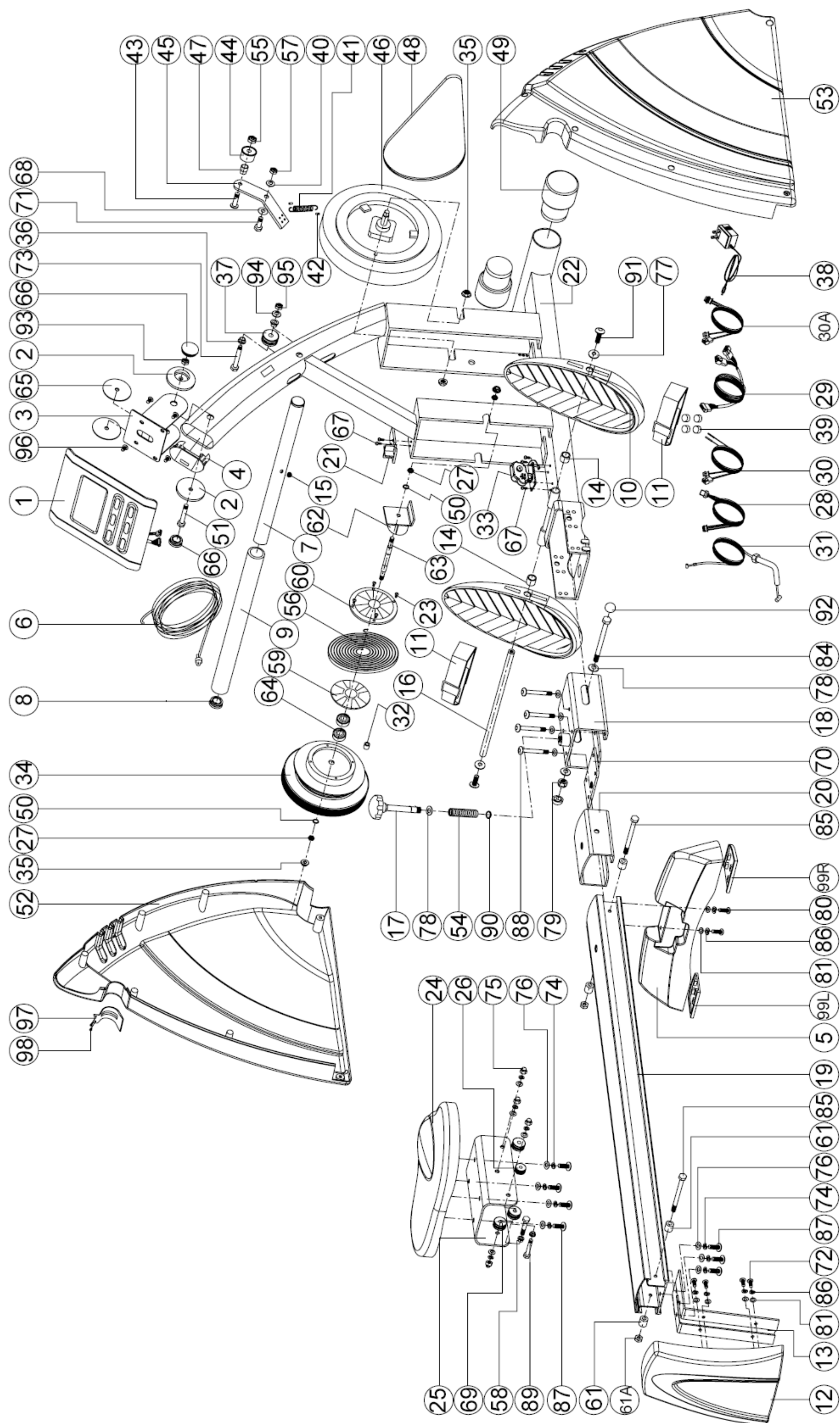


7. PROGRAM 7 (INTERVALS) :



8. PROGRAM 8 (TRAGET H.R.) :




43
45
47
44
55
57
40
41
46
48
35
49
53
68
71
36
73
66
93
2
65
3
96
37
94
95
42
22
91
77
38
30A
29
39
30
28
31
1
66
51
2
4
21
67
15
27
50
33
67
14
10
11
6
7
62
63
14
9
56
60
23
11
92
84
78
18
8
59
64
16
32
70
20
34
50
27
35
52
17
78
54
90
88
79
85
99R
80
86
81
99L
5
19
97
98
24
26
75
76
74
85
61
76
74
87
72
86
81
13
12
25
69
58
89
87
61
61A

Alkatrészlista					
Termék-szám	**Megnevezés**	**Menny.**	**Termék-szám**	**Megnevezés**	**Menny.**
1	Számítógép	1	51	Csavar, M8*P1.25*60L	1
2	Tengelyborítás	2	52	Bal oldali láncvédő	1
3	Számítógép-rögzítő készlet	1	53	Jobb oldali láncvédő	1
4	Ovális fedél	1	54	Rugó, D13*D1.2*85.5L	1
5	A csúszó rúd tartó kerete	1	55	Anya, M10*1.5*10T	1
6	Húzókötél, D5*2000L	1	56	Tekercsrugó, 20*0.7T	1
7	Görgő	1	57	Nylon anya M8*1.25*8T	1
8	Csatlakozó	2	58	Hüvely, D12*D8.2*12.6L	6
9	Hab	1	59	Rugórögzítő lemez, D120*3T	1
10	Pedál	2	60	Rugórögzítő lemez (II) D100*3T	1
11	Csuklópánt	2	61	Ütköző, D24*D8*22	4
12	Hátsó fedél	1	61A	Anya, M8*P1.25*6T	2
13	Hátsó fedél tartókeret	1	62	Rugórögzítő keret	1
14	Gumigyűrű (fekete)	2	63	Lendkerék tengely	1
15	Hüvely D12.5*F9.3*7T	1	64	Csapágy, #6000 ZZ	2
16	Pedáltengely	1	65	Lapos műanyag alátét D50*D10*1.0T	2
17	Gomb	1	66	Oldalburkolat	2
18	Csúszó rúd készlet	1	67	Csavar, ST4.2*1.4*20L	6
19	Csúszó rúd	1	68	Lapos alátét, D21*D8.5*1.5T	1
20	Rögzítő keret	1	69	Csiga, D37.4*D8*11	4
21	Érzékelő-rögzítő készlet	1	70	Merevítő lemez	1
22	Fővàz	1	71	Csavar, M8*25	1
23	Csavar, M5*0.8*10L	4	72	Rögzítőcsavar, M6*1.0*20L	4
24	Nyereg	1	73	Csavar, D10*55.5	1
25	Nyeregtartó	1	74	Rugós alátét D15.4*D8.2*2T	13
26	Csiga, D32*D18*10	2	75	Kalapos anya M8*1.25*15L	6
27	Anya, D9.5*5T(3/8”-26UNF)	3	76	Lapos alátét D16*D8.5*1.2T	21
28	Elektromos vezeték, 700L	1	77	Lapos alátét D25*D8.5*2.0T	2
29	Alsó számítógép vezeték 500L	1	78	Lapos alátét, D20*D11*2T	2
30	Érzékelő (I)	1	79	Nylon anya, M10*1.5*10T	1
	Érzékelő	1	80	Csavar M6*1*30L	2
30A	Érzékelő vezeték 400L	1	81	Lapos alátét D13*D6.5*1.0T	6
31	Feszítő vezeték, D1.5*340	1	82	Kulcs, 139*5T	2
32	Ütköző	1	83	Kulcs, M6	1
33	Motor	1	84	Csavar M10*1.5*150L	1
34	Kötélhúzó kerék	1	85	Csavar M8*1.25*95L	2
35	Biztonsági anya, 3/8”-26UNF*6.5T	4	86	Rugós alátét D10.5*D6.1*1.3T	6
36	Hüvely, D13.5*D10.2*9	2	87	Csavar M8*1.25*20L	9
37	Csiga D45*26L	1	88	Csavar M8*1.25*75L	4
38	Adapter	1	89	Csavar M8*1.25*35L	6
39	Mágnes	4	90	C-gyűrű S-10 (1T)	1
40	Lapos alátét, D21*D8.5*1.5T	1	91	Csavar M8*1.25*15	2
41	Rugó D3*D17*65L	1	92	Csavarkupak D28*17	2
42	Rugó műanyag kupak D3*30L	2	93	Nylon anya M8*1.25*8T	1
43	Csavar M10*35L	1	94	Imbuszkulcs	1
44	Lendkerék	1	95	Nylon anya M8*1.25*8T	1
45	Lendkerék rögzítőlemez	1	96	Csavar M5*10L	4
46	Mágneses rendszer	1	97	Húzókötél vezető	1
47	Hüvely D20*D14*11.5T	1	98	Csavar ST3*10L	2
48	Szíj	1	99L	Bal oldali gumi ütköző	1
49	Lábkupak	2	99R	Jobb oldali gumi ütköző	1
50	C-gyűrű S-10 (1T)	2			